VOLUME 1 | NUMÉRO 2 | DÉCEMBRE 2018

le Droit Famille

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

GRATUIT

ADOS

Sweet SEXTING

ADULTES

LE PARTAGE DES TÂCHES

AÎNÉS

Grands-parents : Amis ou ennemis ?

ENTREVUE INTIME

TOUJOURS DEBOUT

Partenaire platine
Quesnel
PHARMACIE MICHEL QUESNEL

ICI, JE PEU

briser les stéréotypes

Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

UX
s!
iciMONécole.ca
cepeo
moncepeo
Ottawacepeo

ICI,
JE PEUX
avoir la tête
dans les nuages!
Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario
iciMONécole.ca
cepeo
moncepeo
Ottawacepeo

ÉDITORIAL

MOT DU MINISTRE DE LA FAMILLE

C'est un grand honneur de me voir confier cette importante responsabilité par le premier ministre. Développement des enfants, mieux-être des familles : je n'aurais pu choisir un plus beau défi! C'est donc avec beaucoup de motivation que je me lance dans l'aventure.

D'ailleurs, les défis à relever sont nombreux. Moi-même, en tant que père d'une jeune famille, je suis bien placé pour le savoir! Il faut augmenter le nombre de places dans le réseau. On doit améliorer la qualité des services qui sont donnés à nos enfants, pour qu'ils se développent mieux. Nous devons aussi respecter la capacité de payer des parents, qui sont trop souvent étouffés par les nombreuses factures qui s'empilent.

Parallèlement, la famille québécoise a énormément évolué au cours des dernières années et j'ai bien l'intention d'en prendre note. Je veux donc améliorer la flexibilité des horaires, pour faciliter la conciliation entre le travail, les études et la famille. J'ai également l'intention de déposer une nouvelle politique familiale québécoise.

LE 18 OCTOBRE, J'AI EU LE GRAND PRIVILÈGE D'ÊTRE ASSERMENTÉ À TITRE DE MINISTRE QUÉBÉCOIS DE LA FAMILLE ET DE MINISTRE RESPONSABLE DE LA RÉGION DE L'OUTAOUAIS.

Je souhaite finalement améliorer le soutien aux familles ayant un enfant handicapé et poursuivre les actions pour lutter contre l'intimidation.

Je salue l'initiative du journal leDroit qui, par la création du magazine leDroit Famille, permet d'aborder les sujets de préoccupation des parents dans les différentes sphères d'activités. Voilà une publication locale dans laquelle les familles de notre région peuvent se reconnaître.

En terminant, on peut assurément dire que les défis sont nombreux! Par contre, nous pouvons compter sur un réseau et sur des professionnels exceptionnels pour les relever. Il s'agit d'objectifs ambitieux, mais soyez certains que je déploierai tous les efforts nécessaires pour y parvenir. Ensemble, c'est possible!

Mathieu Lacombe
Ministre de la Famille et
Ministre responsable de l'Outaouais

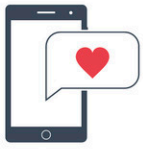
MATHIEU LACOMBE ET SA FAMILLE

SOMMAIRE

leDroit Famille
UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ
NO 2 DÉCEMBRE 2018

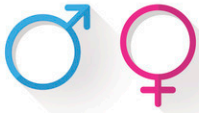
5
Toujours debout
Frappée par le malheur à plusieurs reprises, Nancy Boudrias a puisé sa force et son courage dans l'amour et l'appui de sa famille.

12
Dossier Adoption
Retrouver sa mère d'origine est un chemin long et sinueux qui conduit rarement là où l'on pensait aller.



18
Dossier sextage
Envoyer des photos nues, votre enfant ne ferait jamais ça. En êtes-vous si sûr? La réalité — et les conséquences — pourraient vous surprendre…

25
Alimentation : Le lait
Canadien ou Américain? La différence entre les deux types de lait n'est pas que dans ce qu'on y ajoute.



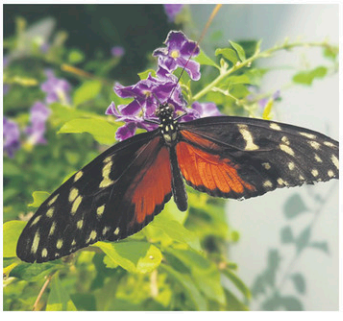
35
Couple : Le partage des tâches
La participation des hommes dans les tâches domestiques s'améliore constamment depuis 10 ans. Mais est-ce assez pour briser les stéréotypes?

39
Aînés : Grands-parents, amis ou ennemis?
S'impliquer auprès de ses petits enfants sans envahir ou devenir la gardienne à rabais. Pour trouver leur place, de nombreux grands-parents marchent sur la corde raide.

45
Environnement : Ça commence par vous!
Des dizaines de gestes écoresponsables sont à notre portée! Une famille gatinoise montre l'exemple.

SOMMAIRE

51
Éducation : Veux-tu être mon ami?
Comment un enfant choisit-il ses ami.es? Des chercheurs de l'Université du Québec en Outaouais se sont penchés sur la question et sur l'influence des autres enfants.



59
Loisirs
Vivre l'hiver au maximum

Plus! NOS COUPS DE CŒUR

11
C'EST LA VIE!
Quand une simple décoration de Noël fait le pont entre le présent et le passé.

NOS EXPERTS

17
Bon pied, bon œil
De l'ongle incarné à l'analyse de votre posture, le podiatre fait bien plus que des orthèses!

23
La boîte à lunch
Mettez de la couleur dans vos lunchs!

28
À vos bouquins!
Vous avez rendez-vous. Avec vous-même!

29
Tendances mode
Une sortie en amoureux? On a ce qu'il vous faut!

34
Savoir faire
Stressantes, les fêtes? Pas si vous savez vous y prendre.

44
PAPA A RAISON
Déjà qu'il haït l'hiver, ne lui demandez pas en plus de trouver où sont rangées les foutues tuques et mitaines...

38
Économie familiale
Une nouvelle année. Un nouveau départ. Mais savez-vous où vous allez?

43
Droit familial
Les droits des grands-parents. Un excellent complément à notre volet aînés!

55
Maison et auto
De l'entretien d'hiver de l'auto jusqu'à la pêche sur glace!

56
Pense-bête
Votre chien rit pour rien et veut une poutine à 3h du matin? C'est votre faute.

62
Bouger, c'est la santé
Bouger, bouger... Encore faut-il se motiver!

LE DROIT FAMILLE
Décembre 2018 | Volume 1 | Numéro 2

Publié par Le Droit
ledroit.ca
47, rue Clarence, bureau 222.
Ottawa, ON K1N 9K1
613 562-0111

leDroit Famille leDroit

Président et éditeur : Pierre-Paul Noreau
Directeur principal production : Raymond Bégin
Directeur principal vente et marketing : Éric Brousseau
Directrice des ventes cahiers spéciaux : Sylvie Charette
Représentantes c.s. : Lise Landry, Josée Tassé
Graphiste : Manon Brassard

Coordonnatrice au contenu : Marie-France Labelle
Rédacteurs : Jean-Marc Dufresne, Sylvain Dupras, Nancy Therrien, Francine Bouthillier, Francine De Montigny, Isabelle Côté, Marie-Pier Bouladier
Photographe : Simon Séguin-Bertrand
Impression : TC. Imprimeries Transcontinental

OFFREZ

Carte blanche

À CELLE QUI N'EN A JAMAIS ASSEZ

LA CARTE-CADEAU COMINAR
des Galeries de Hull, parfaite en toute occasion

galeries DE HULL

En vente au kiosque d'information

EN TOUTE INTIMITÉ

TOUJOURS DEBOUT

Dans une autre vie, Nancy Boudrias était sûrement un phénix, cet oiseau légendaire réputé pour renaître de ses cendres. À plusieurs reprises et de cruelle façon, le mauvais sort a frappé l'entourage de la femme de 45 ans. Chaque fois, la résidente de Grand-Remous en Haute-Gatineau s'est relevée, embrassant la vie encore plus fort. Où donc puise-t-elle son courage et sa résilience? ⟶

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

EN TOUTE INTIMITÉ

De gauche à droite : Grand-maman Rosa, Nancy Boudrìas et sa mère Suzanne au Foyer Père Guinard de Maniwaki.

LES galeries DE HULL

EN TOUTE INTIMITÉ

La rencontre a lieu dans un petit restaurant de Wakefield offrant une vue imprenable sur la rivière Gatineau et les coloris d'automne du paysage environnant. Au premier regard, Nancy Boudrias est une cliente comme bien d'autres, mais dès que je m'approche, son visage s'illumine d'une grande douceur et la bonté émane de tout son être.

Série noire

Je prends place à la table et une fois les présentations faites, la conversation porte rapidement sur sa vie marquée par les épreuves. Un incident survenu à l'âge de trois mois donne le ton : avec ses parents, elle est impliquée dans un terrible accident de la route. « J'ai été éjectée quand l'auto a fait des tonneaux, et j'ai atterri face contre terre dans un champ à une trentaine de centimètres d'un trou d'eau. J'aurais pu me noyer », dit-elle candidement. C'est en suivant ses pleurs que les secouristes la trouvent. Elle a les deux jambes cassées et séjournera longtemps dans un hôpital montréalais pour en retrouver l'usage.

Était-ce un rendez-vous manqué? Deux ans plus tard, la petite Nancy sent la bonne odeur des frites que maman prépare sur le poêle. Curieuse, la fillette attrape le manche du poêlon et le penche pour mieux voir. La graisse bouillante se déverse sur elle et la brûle instantanément sur tout le corps. Elle s'en remet, mais l'incident laisse une cicatrice au bras encore bien visible aujourd'hui.

À l'âge de 12 ans, la préadolescente flirte carrément avec la mort. Nancy se glisse entre deux véhicules stationnés pour traverser la rue. « Il y avait une roulotte mal garée, je devais m'avancer pour voir. Au même moment, un camion qui passait m'a frappé. J'ai passé sous le camion. »

Cette fois, les blessures sont graves : « J'avais le visage à moitié défiguré, la jambe presque arrachée et la clavicule cassée. Je suis restée quelques jours dans le coma. »

Il lui aura fallu pas moins de 18 mois pour se rétablir et marcher de nouveau. Sa famille lui prodigue soins et encouragements; c'est auprès de celle-ci qu'elle apprend à chercher le positif dans les épreuves qu'elle traverse.

À 16 ans, elle trouve le bonheur dans les bras de Collin, un copain dont elle partagera la vie pendant une année et demie. Le soir du 20 décembre, cinq jours avant leurs fiançailles, le jeune homme est victime d'un bête accident sur un chantier forestier. Hospitalisé d'urgence, on le branche à des machines qui le maintiennent en vie. Il décède deux jours plus tard. Pour Nancy, le choc est terrible.

« J'ai fait le bilan de ce que j'étais, ce que je voulais de la vie », me dit-elle en cachant mal le reflet des larmes qui lui montent aux yeux. « Je me souviens d'avoir prié et d'avoir eu des idées noires. Mais je venais d'ouvrir mon entreprise de coiffure, j'en étais fière et je me suis dit que ce n'était pas le temps de se laisser aller. Au contraire, c'est en me lançant des défis que ma résistance devient de plus en plus forte et que je suis capable de continuer! »

FIER PARTENAIRE DU
MAGAZINE LE DROIT FAMILLE

EN TOUTE INTIMITÉ

Nancy et son fils Jérémie.

La vie semble vouloir lui donner raison. Après avoir été marquée plus souvent qu'à son tour par le malheur, elle rencontre un jour Stéphane Ringuette, celui qu'elle qualifie de Grand Amour. Elle tombe rapidement enceinte de l'homme de sa vie, de 10 ans son aîné, qu'elle épousera quelques années plus tard. Le couple a deux enfants, Bianka et Jérémie. Nancy fait le choix de rester à la maison pour les élever.

Bianka, la fille aînée de Nancy

Aucun répit

Financièrement, les temps sont durs pour le couple. Lorsqu'il perd son emploi forestier en raison du ralentissement économique et qu'il est sans argent, la santé de Stéphane prend un tournant pour le pire. Il entre dans une dépression profonde au moment où Nancy entreprend des études en éducation spécialisée. La jeune femme prend soin de lui et l'encourage à suivre une formation de préposé aux bénéficiaires.

Cinq ans plus tard alors qu'il est à la chasse, Stéphane est subitement à bout de souffle. Une batterie de tests révèle que l'homme de 48 ans est atteint d'un cancer du poumon en phase 4. « Je savais que ça signifiait qu'il n'y avait plus rien à faire, mais je ne lui ai jamais dit qu'il n'avait que 5% de chances de survie; on lui a toujours donné de l'espoir pour qu'il continue de se battre », explique Nancy.

Six mois plus tard et seulement quatre jours après son 49e anniversaire, le père de famille rend son dernier souffle entouré de ses proches. Pour Nancy, la douleur et la peine sont sans fond. Elle se sent vaciller. « Puis, je me suis mise à chercher du positif dans ce qui m'arrivait. Dans chaque événement, il y a toujours quelque chose de positif. Parfois, j'avoue que c'est pas facile à trouver. »

Alors qu'elle revit ces images de son passé, le regard de Nancy s'assombrit et je perçois l'émotion dans sa voix. « On me répétait que Dieu éprouve ceux qu'il aime. Mais là, je commençais à lui demander d'aimer quelqu'un d'autre. Je me disais que cette fois-ci, j'avais atteint ma limite. J'essayais de rester forte pour mes enfants. »

La voix ou la vie

Bianka, la fille aînée de Nancy et Stéphane, traîne un problème de glande thyroïde depuis l'enfance. « Elle me disait maman, ça fait mal quand j'essaie d'avaler », explique Nancy. On lui prescrit des médicaments. Alors que son père lutte contre le cancer, la jeune femme rencontre un médecin de l'Hôpital de Maniwaki. Le professionnel de la santé constate bien la présence d'une masse potentiellement cancéreuse à la gorge de sa patiente, mais il refuse de faire une biopsie : selon lui, un cancer de la thyroïde n'affecte que les gens beaucoup plus âgés. Or, la jeune adulte n'a que 21 ans. Maman ne l'entend pas ainsi. Elle demande une seconde opinion et dans le bureau de cet autre médecin à Gatineau, elle exige l'ablation de la glande thyroïdienne. Les résultats mettront plusieurs mois à arriver. Mère et fille vivent des jours d'angoisse. Puis, trois mois après le décès de son père, Bianka reçoit son verdict : la masse est cancéreuse. Elle pleure à la fois son défunt père et sa propre maladie.

La jeune femme doit subir une opération qui risque de lui faire perdre la voix. « Mieux vaut perdre la voix que perdre la vie », dit Nancy au nom de sa fille, trop sous le choc pour parler. Bianka veut abandonner ses études, mais Nancy l'encourage à persévérer: « C'est ça qui va te permettre de passer au travers! » L'opération est un succès et ne laisse pour tout souvenir, qu'une longue cicatrice à la gorge.

La suite donne froid dans le dos : Selon le médecin, à 3 cm, une masse cancéreuse à la glande thyroïde se rompt et envoie des métastases au cerveau et partout dans le corps. Au moment de l'opération, celle de la jeune patiente atteint 2.9 cm. Il était moins une! N'eût été la persévérance de sa mère, Bianka serait vraisemblablement décédée d'un cancer généralisé. Heureusement, des tests subséquents démontrent que le cancer a disparu et la jeune adulte peut poursuivre ses études.

Épilogue

Difficile de comprendre pourquoi certaines personnes semblent abonnées aux malheurs. Plus important encore : comment Nancy Boudrias a pu trouver la force de se relever et poursuivre son chemin après chacune des tragédies qui ont frappé sa famille?

Je lui pose franchement la question : après tous ces malheurs, Nancy a-t-elle l'impression qu'au grand jeu de la Vie, elle a tiré les mauvaises cartes? Elle me regarde et sourit doucement. « Laisse-moi te raconter une chose. »

EN TOUTE INTIMITÉ

« Un jour, mon travail m'emmène à rendre visite à un couple âgé qui vit très modestement en campagne. Je frappe à la porte, une gentille dame âgée toute menue m'accueille. Elle me conduit à l'étage où m'attend son mari de 90 ans. Il est frêle, en fauteuil roulant et presque paraplégique. Je me dis OK, c'est clair que c'est mon client, il a besoin de services. À ma grande surprise, il m'apprend que l'appel n'est pas pour lui, mais pour sa femme, atteinte de la maladie d'Alzheimer. ***C'est lui,*** le proche aidant! Il doit s'occuper de sa femme parce qu'elle ne peut plus le faire. Les yeux pleins d'eau, il me dit ***aidez-moi, je suis au bout du rouleau. Je suis plus capable.*** J'ai pris note de tout ce dont le couple avait besoin et je suis sorti de la maison. Puis, je me suis mise à pleurer. Voilà des gens qui vivaient quelque chose de bien pire que moi; de quoi j'aurais le droit de me plaindre? »

En quelques heures, Nancy a enclenché un véritable branle-bas de combat et une armée d'aidants et de professionnels a débarqué chez le couple pour lui apporter l'aide tant attendue.

Couper les émotions

Dès l'adolescence, Nancy a agi à plusieurs reprises comme proche aidante : d'abord pour son grand-père, qui subissait une dialyse; pour sa belle-sœur, qui voulait se suicider après la mort de son fils dans un accident de VTT; pour sa sœur, institutionnalisée après une tentative de meurtre sur son conjoint; auprès de son fils, sa fille, de son mari, mais aussi de sa mère atteinte de la maladie d'Alzheimer et sa grand-mère, qui souffre de démence.

Aider les autres lui permet d'oublier sa propre souffrance. Sans oublier son indomptable optimisme. « J'ai toujours été une battante, j'ai toujours voulu aller de l'avant. Quand ça devient trop intense, je fais une coupure avec mes émotions. Je vois la situation comme si elle arrivait à un patient que je dois aider. Je continue, je me dis qu'il ne faut pas que je lâche. »

Nancy ajoute qu'elle peut aussi compter sur sa famille lorsque les épreuves surviennent. Une écoute, un appui, une relève peuvent faire beaucoup de bien.

Aujourd'hui, elle œuvre à titre de conseillère et coordonnatrice auprès de l'organisme *Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau* et intervenante à la Société Alzheimer de l'Outaouais. Elle organise des ateliers hebdomadaires pour les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer et leurs proches aidants. À chacune de ces rencontres, elle anime des ateliers, prodigue des conseils, des encouragements, parfois un simple câlin. Toujours avec cet indémontable optimisme.

La vie n'a peut-être pas fini d'éprouver Nancy Boudrias. Mais à voir sa formidable détermination, on est en droit de dire que le drame qui la terrassera n'est pas encore né.

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS

Sa mission est d'améliorer la qualité de vie des proches aidants d'aînés du Québec et de favoriser leur reconnaissance. L'Appui finance des services pour les proches aidants d'aînés partout au Québec, dont l'Outaouais. Il offre deux services pour orienter les proches aidants : un répertoire des ressources par région et Info-aidant, un service d'accompagnement professionnel, gratuit et confidentiel.

Par ses conseils, son infolettre, ses activités et ses ressources, L'Appui joue un rôle de premier plan dans l'aide aux proches aidants qui agissent auprès d'un aîné. Au Québec, de plus en plus de retraités choisissent de rester le plus longtemps possible à la maison avant d'être pris en charge par le réseau de la santé. Il est donc primordial de connaître l'aide offerte.

On s'informe au 1.855.852.7784 ou sur lappui.org.

DE L'AIDE EN HAUTE-GATINEAU

Financé par l'APPUI Outaouais et par le CISSSO, *Voix et solidarité des aidants naturels de la Vallée-de-la-Gatineau* est un organisme communautaire qui dessert toute cette région.

Il offre 4 volets de services : **INFORMATION,** par le biais d'un café rencontre, de l'info-lettre, d'information sur la proche aidance par téléphone, au bureau ou à domicile; **FORMATION,** par des conférences et séminaires donnés par des professionnels; **SOUTIEN PSYCHOSOCIAL,** par le biais d'un groupe de soutien, de l'écoute active par téléphone, au bureau ou à domicile; et le **RÉPIT,** directement à domicile et offert à moindre coût.

147, boulevard Desjardins, Maniwaki. 819.441.1001 ou sans frais, 1.855.448.1818.

IL EST TEMPS DE *tabletter* LA TABLETTE!

Les tablettes électroniques sont de merveilleux outils d'apprentissage qui, s'ils sont mal utilisés, constituent un bon moyen pour développer des problèmes de santé reliés à la mauvaise posture.

Propriétaire de Pilates Vitalité à Gatineau, Chantal Sylvestre le constate régulièrement : **« Les enfants sont exposés aux tablettes et aux cellulaires dès l'âge de deux ans, quand ce n'est pas à 9-10 mois dans les poussettes au resto. La tablette devient la gardienne. Les enfants sont en pleine croissance et on les laisse « s'entraîner » à avoir une mauvaise posture avant l'âge adulte! »**

Qu'ont en commun Taylor Swift, Justin Bieber et Cléopâtre? Les trois démontrent ce qu'on appelle un « port antérieur de la tête », soit une tête et un cou penchés vers l'avant. À moins d'être une vedette, une telle posture projette une image de faiblesse, de dépression et de mauvaise condition physique.

« En plus des douleurs musculaires, le « cou du texto » peut réduire de 30% l'apport d'oxygène aux poumons, altérer le sommeil, réduire la grandeur et donner l'impression d'un gain de poids, affecter les performances physiques, inviter l'arthrite et conduire à une hernie discale », indique Mme Sylvestre.

CHANTAL SYLVESTRE
Fondatrice et propriétaire de Pilates Vitalité

CE QU'IL FAUT FAIRE

TOUS les cours chez Pilates Vitalité font travailler les muscles qui maintiennent la tête à sa place. Les exercices peuvent aussi se faire avec les enfants à la maison. Notre programme prévoit des pauses aux 10 minutes, des exercices très simples pour le haut du dos, les épaules et le cou, téléphone ou tablette en mains.

Par exemple : coller les omoplates ensemble et maintenir pour quelques secondes; ramener le devant de la gorge vers l'arrière; faire des arcs de bras, inspirer en gonflant les poumons comme deux gros ballons; se placer sur le ventre et faire flotter la tête dans le prolongement de la colonne et faire flotter les bras aussi dans une position de bras de robot; etc.

Il importe surtout de limiter le temps passé par vos enfants penchés sur les cellulaires et tablettes. Non, leur vie n'en dépend pas! Favorisez d'autres types de passe-temps en famille autant que possible : les parents doivent prêcher par l'exemple et ne pas crier aux enfants d'aller jouer dehors pendant qu'ils ont les deux yeux rivés sur leur écran!

Les adultes aussi doivent s'occuper de leur posture. Maintenez les écrans à la hauteur des yeux au lieu de pencher la tête en avant. Suivez un programme conçu pour renforcer les muscles porteurs, pour améliorer votre énergie et votre qualité de vie aujourd'hui et demain!

COURS D'ESSAI GRATUIT

Pilates Vitalité

390, BOUL. MALONEY EST, LOCAL 301, GATINEAU
819 246-7486 | www.pilatesvitalite.ca

C'EST LA VIE!

Un ange qui *passe*

Dès novembre, les magasins regorgent de sapins illuminés et de décorations, la folie du magasinage débute et on attend impatiemment le temps des vacances pour pouvoir décompresser et bien manger (trop manger!) avec nos proches.

Je ne sais pas pour vous, mais moi, chaque année, je me dis que je commencerai mes emplettes en octobre pour me sauver du stress et des magasins bondés. Puis chaque année, je suis encore au centre commercial… le 23 décembre! Cette année, j'ai réussi!

On a d'abord convenu en famille qu'on limitait le nombre de cadeaux, autant pour les enfants que les adultes. (Certains sont meilleurs que d'autres pour respecter cette entente – hein, grand-papa gâteau?!). J'ai aussi choisi d'offrir des billets de spectacles et des activités extérieures plutôt que des jouets ou des cadeaux qui auraient de toute façon ramassé la poussière après quelques semaines. Ça nous permettra, tout au long de 2019, de passer du temps ensemble – le plus beau des cadeaux que l'on puisse s'offrir dans nos vies qui vont souvent trop vite.

Pour notre famille comme pour bien d'autres qui ont perdu un être cher, Noël apporte aussi un brin de nostalgie dans nos cœurs. Ma mère adorait Noël. Elle nous a quittés il y a 10 ans déjà et chaque année, j'ai un pincement au cœur quand j'entends les premières notes des chansons de Noël. Puis je me rappelle qu'elle est toujours là, qu'elle veille sur nous, tel un ange perché au sommet de notre sapin ou une petite mésange qui brave le froid de l'hiver.

JULIE MOFFATT
julie_moffatt@hotmail.com

LA PÉRIODE DES FÊTES EST UN JOYEUX TOURBILLON DE FRÉNÉSIE, DE RÉCONFORT ET DE MOMENTS PRÉCIEUX EN FAMILLE. ET OUI, DE STRESS AUSSI!

Je me souviens que lorsque j'étais adolescente, on avait passé des heures ensemble à peindre des petites maisons et à choisir des personnages pour créer un village féerique sous le sapin. Quand jeune adulte vint le temps de faire mon propre sapin, elle avait dévalisé les magasins pour m'aider à en faire un arbre de Noël digne de ce nom.

Son plus grand bonheur, c'était de nous voir déballer nos bas de Noël. Au fil de l'année, elle amassait de petites surprises pour nous faire plaisir et s'exclamait de joie quand on les découvrait! Tout était dans la simplicité et la douce appréciation de rendre heureux ceux qu'elle aimait.

Notre rythme de vie en 2018 est bien différent de ce qu'il était quand on était enfant, mais malgré tout, j'essaie de recréer cette douce magie à la maison. Les décorations que ma mère avait choisies ornent toujours mon sapin aujourd'hui, et c'est maintenant ma fille qui les accroche aux branches chaque année.

Elle prend aussi grand plaisir à sortir doucement des boîtes ces fameuses maisonnettes et personnages pour recréer le village peint par sa grand-mère. Et le matin de Noël, mes yeux s'illuminent à la voir ouvrir son bas de Noël.

Parce que c'est ça, l'esprit de Noël, non? Faire vivre des traditions, prendre le temps de s'arrêter et de célébrer ensemble. Je vous souhaite à tous de réussir à ralentir la cadence pour savourer le moment présent et créer dans le coeur de vos enfants des souvenirs impérissables.

DOSSIER ADOPTION

MAMANOUTAI

RETROUVER SA MÈRE D'ORIGINE

À 52 ans, Bruno Châteauvert fait partie des chanceux : ses retrouvailles avec sa mère d'origine lui ont réservé de belles surprises.

« Ma mère biologique est une femme de carrière qui a très bien réussi sa vie. Elle et son conjoint sont financièrement indépendants et habitent Toronto. » Au début, Sue a demandé à être rassurée sur le profil de celui qui cherchait à entrer dans sa vie. Ils se sont ensuite échangé des courriels pendant quelques mois, avant de convenir d'une première rencontre.

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

DOSSIER ADOPTION

Bruno Châteauvert ,
sa mère adoptive Micheline
et Sue, sa mère biologique.

« J'étais euphorique! On nous avait bien guidés avant d'en arriver là. Sue et moi, on a jasé pendant des heures. On a passé toute la journée ensemble jusqu'à tard le soir. Nous nous sommes découverts beaucoup de points en commun! Elle s'appelle Sue, ma femme s'appelle Suzanne. Notre anniversaire de mariage est deux jours avant le sien! » Anniversaire que les quatre souligneront d'ailleurs ensemble en Floride en janvier 2019.

Changements à la Loi

Au Québec, depuis juin 2018, une personne adoptée qui en fait la demande peut désormais connaître l'identité de ses parents d'origine si ces derniers sont décédés depuis plus d'un an. L'été prochain, à moins qu'il y ait véto d'information, la personne adoptée pourra connaître ses nom et prénom ainsi que celui de ses parents d'origine. Ceux-ci peuvent opposer un véto d'information et/ou de contact dès maintenant et pourront le faire jusqu'à la première demande d'information par la personne adoptée. Cette mesure existe déjà en Ontario pour les adoptions effectuées avant septembre 2008.

On peut vouloir connaître l'identité de ses parents d'origine, sans pour autant chercher à les contacter. Ce sont deux démarches distinctes. La quête de ses parents d'origine est un chemin long et sinueux qui, s'il est entrepris, fait vivre beaucoup d'émotions! Les obstacles sur le chemin des recherches sont nombreux.

Pour ce qui est des retrouvailles au Québec, il faut d'abord faire une demande à un Centre jeunesse. Le volet antécédent/retrouvailles ne reçoit pas beaucoup de ressources ni de budget. Les délais peuvent donc être longs. Les outils de recherches existent, mais sont limités; il n'est pas étonnant que certains Centres jeunesse aient de bonnes listes d'attente.

En Outaouais, les recherches sont parfois plus compliquées, car le dossier de certaines mères se retrouve en Ontario où elles ont pu vivre leur grossesse et donner naissance. L'autre partie du dossier se retrouve au Québec, puisque c'est là que le jugement d'adoption a été prononcé. Il faut donc des ententes interprovinciales pour compléter la démarche.

DOSSIER ADOPTION

Lucie Bourdeau, psychologue, Auteure « Les Retrouvailles en Adoption »

« Quand j'œuvrais dans un Centre jeunesse en 2009, le tiers des mères d'origine faisant l'objet d'une recherche étaient décédées avant le premier contact », explique Lucie Bourdeau, psychologue gatinoise, auteure et spécialiste en retrouvailles en adoption.

« Aujourd'hui, ce sont aussi des personnes adoptées qui décèdent sans avoir pu retracer leur mère d'origine. La loi 113 arrive trop tard pour plusieurs. On n'a pas considéré cela en l'écrivant et malheureusement, c'est une nouvelle génération (les enfants des personnes adoptées décédées) qui n'aura pas accès à leur origine, car on n'a rien prévu pour eux. » C'est d'ailleurs aussi le cas en Ontario.

Pourquoi, maman?

Pour une personne adoptée, le désir de connaître ses origines est naturel et il a souvent très peu à voir avec la relation entretenue avec la famille d'adoption. Initialement, Bruno Châteauvert souhaitait simplement connaître ses antécédents familiaux pour des raisons de santé; parfois, la personne adoptée veut comprendre pourquoi, et mettre un visage sur cette femme qui l'a portée. Dans le cadre de son travail, Lucie Bourdeau a également observé des motifs particulièrement touchants. : « Certains le font pour dire merci à leur mère. Merci de leur avoir donné la chance de s'épanouir, d'avoir un meilleur départ dans la vie et pour la rassurer en lui disant qu'elle a fait le bon choix », raconte-t-elle.

La personne adoptée vit parfois un conflit de loyauté qu'elle aura à gérer : sa recherche risque-t-elle de décevoir ses parents adoptifs? Envoie-t-elle le message qu'ils ont échoué à le rendre heureux?

On a tendance à l'oublier, mais cette quête n'est pas à sens unique : parfois, c'est la mère qui veut avoir des nouvelles de l'enfant qu'elle a placé en adoption.

Une mère n'oublie jamais. Est-il heureux? A-t-il été élevé dans une bonne famille? Il faut se rappeler que pour nombre d'entre elles, ce sont les principes moraux et religieux de l'époque qui les ont forcées à donner un enfant qu'elles souhaitaient pourtant garder.

Plusieurs mères auront le défi de sortir du secret qu'elles ont gardé toute leur vie. Révéler ce secret n'est pas toujours facile.

Comment ça se passe

Même si ce sont les personnes adoptées qui entreprennent la majorité des demandes de retrouvailles, elles et leurs parents d'origine doivent tous deux faire preuve de courage. La peur du rejet est bien présente. On craint de déranger la vie de l'autre. Selon Mme Bourdeau et contrairement à ce qu'on croit, « les retrouvailles ne sont pas la fin de la démarche, mais le début d'une nouvelle étape. On connaît finalement son histoire, mais les retrouvailles ouvrent une porte vers la guérison à qui veut bien la prendre. Les retrouvailles éveillent la perte de ce qui n'a pas été, de ce qui aurait pu être. Elles permettent de recadrer son identité en y intégrant de nouveaux morceaux de son casse-tête de vie. »

Lorsque le Centre jeunesse ou la Société d'aide à l'enfance contacte la mère pour lui dire que son enfant veut la retrouver, elle vit un choc. La première réaction au bout du fil, c'est le silence. Parfois, il y a des larmes de bonheur; d'autres fois, c'est la panique. Dans un cas comme dans l'autre, on rassure, on informe sur la personne et sur ces attentes, on donne du temps. Une rencontre préparatoire avec la personne adoptée aura permis d'amasser des informations à partager à la mère d'origine durant cet appel.

Ce premier contact est suivi d'une rencontre qui permet de discuter de la grande journée des retrouvailles, mais aussi de voir ce qui pourrait être considéré comme des défis à la création de liens durables.

Il arrive qu'une personne adoptée vive de la colère envers sa mère d'origine qui l'a confié en adoption. Sous cette colère, il y a très souvent un sentiment d'abandon et de peine qui ne s'exprime pas. « Dans ma pratique, je n'ai pas vu de personnes adoptées voulant vivre des retrouvailles avec de mauvaises intentions. Elles ont compris que ce qui fait le plus mal, c'est de ne pas se faire connaître et c'est pourquoi elles ne font pas de démarches. »

Ordinaire

Selon Lucie Bourdeau, « dans la plupart des cas, on se retrouve devant une personne bien normale, bien ordinaire. Parfois, même l'ordinaire, si on le compare à ce qu'on s'est d'abord imaginé, peut être décevant pour certains. Les gens ont besoin de temps pour recadrer la réalité. Les retrouvailles sont un évènement très stressant qui confronte le rêve avec la réalité. Les scénarios catastrophes et ceux de l'amour fusion ne sont pas la norme. »

DOSSIER ADOPTION

Ce rêve revêt un goût doux-amer pour Josée Descoteaux, 59 ans. Ses démarches lui ont permis d'apprendre qu'elle a fait 10 places d'accueil avant l'âge de quatre ans.
Sa mère d'origine voulait la garder, mais elle s'est butée à l'intransigeance de la grand-mère de Josée, prête à tout pour séparer la maman de 22 ans de son bébé.
Ex-religieuse, l'idée d'une conception hors des liens du mariage lui était intolérable.

« Lorsque j'ai finalement établi le contact avec ma mère d'origine, elle m'a dit qu'elle pensait que j'étais morte! Ma grand-mère lui avait dit que j'étais gravement malade pour la dissuader de me rechercher. »

La première rencontre des retrouvailles a été une déception. Puisqu'elle a idéalisé ce moment toute sa vie, la réalité est difficile à encaisser. « Ma mère est une femme assez froide. Elle était nerveuse et a monopolisé la conversation pour justifier l'abandon. » Selon Josée, la préparation avant la première rencontre est primordiale pour bien vivre ses retrouvailles. Elle ressort déçue de son accompagnement avec une travailleuse sociale. « Même si à l'époque j'ai dû payer pour ce service, je ne trouve pas que j'ai été bien préparée. C'est après avoir parlé avec d'autres personnes adoptées et ma psychologue que j'ai réalisé cela. Notre rencontre a été prématurée. Depuis on se parle très peu. »

Josée a vécu une dépression post-retrouvailles. « Pendant deux ans, je ne pouvais pas me regarder dans le miroir. Je n'y voyais que l'image de ma mère d'origine. J'avais perdu mon identité. Après trois années de thérapie, cette expérience de vie malgré ses hauts et ses bas a été très enrichissante et ce fut un le plus beau cadeau que je me suis fait. »

Et après?
À la suite des retrouvailles, il faut réfléchir à la relation qu'on voudra entretenir. « Ce n'est pas toujours facile », avoue Mme Bourdeau. « Il y a de nombreux défis à relever pour créer une relation durable. Un des plus importants est de respecter le rythme du plus lent des deux. Sans ce respect, le risque de voir celui qui se sent bousculé couper les liens est très présent ».

Il faut distinguer les retrouvailles des relations post-retrouvailles. Il peut y avoir une réussite même sans relation subséquente. « Je suis heureuse de l'avoir fait », confie tout de même Josée. « C'est plus qu'une quête émotive, c'est une délivrance! » Bruno Châteauvert se dit lui aussi très heureux.

Chose certaine, l'expérience est positive pour une grande majorité de mères biologiques. « C'est un grand poids de moins sur leurs épaules », explique la spécialiste; « elles se sentent enfin libérées du fardeau de leur secret. »
Et les personnes adoptées, elles, ont finalement des réponses à leurs questions.

DOSSIER ADOPTION

BON À SAVOIR

- Depuis juin 2018 au Québec, on compte plus de 21 000 demandes/appels en 6 mois. Il n'y a que huit intervenantes en place.
- Plusieurs personnes adoptées sont décédées sans connaître leur origine. La loi 113 ne permet pas l'accès à l'information désirée à la descendance un an après le décès de la personne adoptée ou de sa mère biologique.
- Informations : 1 800 441-7889

- La Loi stipule que la personne adoptée doit faire une demande pour connaître les membres de sa fratrie et vice-versa pour qu'il y ait divulgation d'information. Cependant, une personne adoptée peut ignorer qu'elle a des frères/sœurs; pour leur part, les autres enfants qui ont vécu avec la mère d'origine ne connaissent peut-être pas l'existence de ce frère/sœur confié à l'adoption.
- Lorsque la personne adoptée veut connaître ses racines, la mère d'origine en sera automatiquement informée et pourra poser un véto de contact. La démarche de la personne adoptée n'est donc pas confidentielle.

- **CISSS de l'Outaouais**
  Service Accueil adoption
  105, boul. Sacré-Cœur
  Gatineau, Qc J8X 1C5
  Tél . 819 771-2990 poste 2135

- **Lucie Bourdeau**
  Psychothérapie,
  spécialiste en adoption
  32 rue Principale
  Gatineau, QC J9H 3L1
  Tél. : 819 684-4595
  Courriel :
  info@luciebourdeau.ca

- **Services Ontario**
  Sans frais :
  1 800 461-2156
  À Toronto :
  416 325-8305

  Ou contactez la société d'aide à l'enfance ontarienne qui a administré le dossier.

MIFO

MIFO
6600, rue Carrière / Orléans
613 830-6436 / MIFO.CA

COURS + ACTIVITÉS
HIVER 2019

ENFANTS | ADOS ET ADULTES 15 + | RETRAITÉS 50 +

POUR S'INSCRIRE
- En ligne via votre Espace client
- Par téléphone au 613 830-6436
- En personne au MIFO

POUR TOUS LES DÉTAILS SUR LA PROGRAMMATION VISITEZ › MIFO.CA

DÉCOUVREZ VOS TALENTS ET VOS PASSIONS !

Aquarelle
Artisanat libre
Badminton
Bridge
Bunka
Conditionnement physique
Conférences
Courtepointe
Danse sociale
École de musique
Espagnol
Fléchettes
Journal créatif
Marche
Méditation
Méthode Feldenkrais
Peinture
Pétanque
Ping- pong
Poterie
Scrabble
Sorties
Tabata bootcamp
Tai-chi
Théâtre
Yoga
Zumba
Et plus encore !

NOS EXPERTS

BON PIED, BON OEIL

Bien plus que des *orthèses*

La Clinique podiatrique de Gatineau et Ottawa Foot Clinic offrent plusieurs services au-delà des orthèses plantaires. Les podiatres traitent quotidiennement des verrues plantaires, des infections aux pieds, des ongles incarnés et font des analyses posturales. Découvrez les différents services offerts en cinq questions!

LDF : Je suis diabétique. Devrais-je consulter un podiatre?

Dr. Antoun Hajj : L'Organisation mondiale de la santé recommande aux diabétiques de consulter un spécialiste des pieds. À nos cliniques, on évalue la circulation sanguine, l'état des nerfs, la morphologie des pieds des patients. Les rapports sont toujours transmis aux médecins du patient.

LDF : J'ai entendu dire que le laser est plus efficace que les traitements conventionnels; est-ce vrai?

Dr. Antoun Hajj: La technologie laser est utilisée dans le traitement de la douleur aux pieds, mais aussi pour les verrues plantaires et la mycose des ongles. Dans ce cas, le taux de réussite est beaucoup plus élevé que l'utilisation seule de médicament topique. De plus, le laser a très peu d'effet secondaire contrairement aux médicaments oraux.

LDF : Je souffre d'un ongle incarné. L'hôpital me dit qu'il faut le faire arracher. Est-ce que c'est la seule solution?

Dr. Antoun Hajj : Vous serez heureux d'apprendre que la Clinique n'arrache pas l'ongle, mais adopte une approche moins douloureuse et efficace pour régler les ongles incarnés de façon permanente. Les techniques utilisées dans nos cliniques permettent aux patients de retourner aux activités quotidiennes le lendemain!

LDF : Le podiatre peut-il régler tous mes problèmes de pieds?

DR. Antoun Hajj : En fait, certaines conditions de santé nécessitent l'intervention d'autres professionnels. Au besoin, le podiatre travaille de concert avec des spécialistes comme le physiothérapeute, le chiropraticien ainsi que les massothérapeutes et ostéothérapeutes.

LDF : Les pieds de mon conjoint sentent le vieux fromage, c'est déplaisant. Que peut-il faire?

Dr. Antoun Hajj : Il peut y avoir plusieurs causes. Des bas ou des souliers de mauvaise qualité, le manque d'alternance dans le type de chaussures, des problèmes de reins, de diabète… Nous avons une approche pour traiter la sueur des pieds et nous pouvons aussi contribuer à dépister la cause première du problème.

Offrez-vous un nouveau départ : contactez la Clinique podiatrique de Gatineau ou d'Aylmer aujourd'hui au podiatre-gatineau.com et à Ottawa : ottawafootclinic.com!

Enfin, être bien sur ses 2 pieds!

CLINIQUE PODIATRIQUE DE GATINEAU

SOINS DE PIEDS · CHIRURGIES · POSTURE ET ORTHÈSES

2 cliniques à Gatineau
1 clinique à Ottawa
7 podiatres*

* Nos podiatres en Ontario pratiquent sous le titre de podologue.

OTTAWA FOOT CLINIC

PODIATRE-GATINEAU.COM
SECTEUR HULL - 15, RUE GAMELIN, SUITE 101 : 819 776-2634
SECTEUR AYLMER - 362, CHEMIN D'AYLMER, SUITE 202 : 819 557-3668

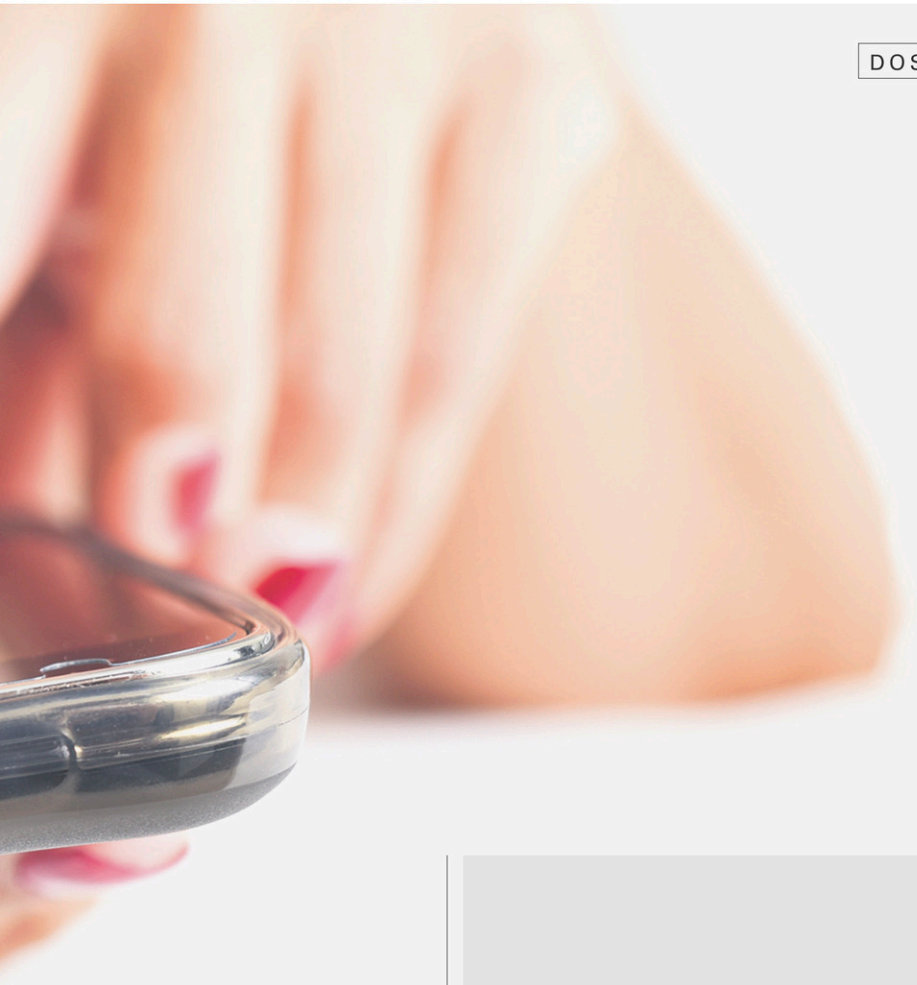
OTTAWAFOOTCLINIC.COM
OTTAWA - 28, DEAKIN ST. SUITE 101 : 613 595-9700

DOSSIER SEXTAGE

Sweet SEXTING

« Sweet Sixteen and never been kissed » n'est pas que le titre d'une chanson; c'est aussi le contraste troublant avec une époque où l'éveil sexuel des adolescents se faisait beaucoup plus tard qu'aujourd'hui. En 2018, l'omniprésence de la pornographie sur le Web et l'accès de plus en plus jeune aux réseaux sociaux ont catapulté les enfants prépubères dans un monde d'adultes sans filtre, où amour et porno sont synonymes.

PAR JEAN-MARC DUFRESNE



Le sextage consiste à envoyer des images de nudité dans un but sexuel, habituellement à partir d'un cellulaire ou d'une tablette. Le phénomène n'est pas nouveau, mais il prend une dimension beaucoup plus grave quand ceux qui s'y livrent ont moins de 18 ans. Chaque année, les écoles de l'Ontario et du Québec mènent des campagnes de sensibilisation contre la cyberintimidation et le sextage. Il importe de distinguer ce qui est légal de ce qui ne l'est pas.

LE SAVIEZ-VOUS?

- Un enfant de 11 ans et moins ne peut d'aucune manière donner son consentement à une activité sexuelle.
- Deux ados de 12 ans peuvent légalement se filmer pendant une relation sexuelle et conserver les images sur leur ordi ou leur téléphone.
- Un texte ou un enregistrement sonore peuvent aussi être considérés comme pédopornographiques.
- Envoyer une photo ou vidéo sexuelle à la mauvaise personne peut entraîner une accusation d'exhibitionnisme ou de harcèlement.
- Filmer une personne nue ou partiellement nue à son insu (en cachette ou parce qu'elle est ivre) est un acte criminel.

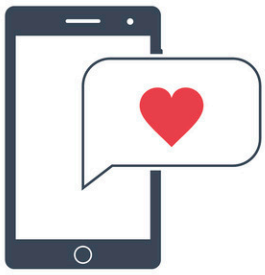
Pris… Les culottes baissées

Le sextage chez les adolescents a pris des proportions inquiétantes au cours des cinq dernières années dans la région d'Ottawa-Gatineau. Policier éducateur à la police d'Ottawa, l'officier Andrew Worth le constate régulièrement lors de ses visites dans les écoles. « Oui, l'accès plus facile aux médias sociaux et l'usage du cellulaire chez les étudiants de plus en plus jeunes fait qu'on observe une augmentation (du sextage) depuis 5 ans. J'ai personnellement dû intervenir dans des dossiers très sérieux impliquant des jeunes de 11 et 12 ans. »

Il convient toutefois de rassurer les 12 à 17 ans qui s'imaginent déjà derrière les barreaux : certaines pratiques, bien que découragées, sont effectivement permises par la loi même quand on est mineur. La Cour Suprême l'indique d'ailleurs dans la cause R. vs Barabash en 2015. Ainsi, deux ados de 12 ou 13 ans peuvent, s'ils sont tous deux consentants, avoir une relation sexuelle et se photographier ou se filmer pourvu que les images soient destinées à leur usage personnel. Ils peuvent conserver ces images si les deux y consentent.

Mais cette marge de manœuvre est toutefois étroite : dès que les images sont partagées, montrées, vendues ou qu'on permet qu'elles le soient, ce simple geste fait entrer son auteur dans la production et la distribution de pornographie juvénile. « Dans ce cas, nous pouvons et nous allons intervenir », prévient l'officier Worth. À plus forte raison si la personne filmée refuse le partage, ou qu'on l'ait contrainte à le faire par la coercition ou la menace.

Ce n'est pas tout : l'âge des participants doit être sensiblement le même, la relation et son enregistrement doivent être librement consentis et il ne peut y avoir de lien d'autorité ou de dépendance entre les deux (ex. : entraîneur avec son athlète ou sexe contre drogue).



Porte-parole de la police de Gatineau, Andrée East apporte une nuance : « Lorsque nous faisons face à un dossier ou deux adolescents consentants ont échangé des images intimes d'eux-mêmes, « pas d'accusations » ne veut pas dire « pas d'intervention ». Une intervention est de mise pour sensibiliser les jeunes aux dangers encourus. Évidemment, nous invitons alors les parties concernées à supprimer les images en question. »

Justice réparatrice

Selon l'agente East, quand on parle d'adolescents, la judiciarisation n'est pas toujours la meilleure option. Il faut tenir compte de l'ensemble des variables et du contexte dans lequel elles ont lieu.

Adjointe-clinique à L'Alternative Outaouais, Geneviève Laramée abonde dans le même sens. « La justice réparatrice permet aux adolescents de réparer leurs gestes, soit directement auprès des victimes grâce à la médiation ou à la rédaction d'une lettre d'excuse, ou en redonnant à leur communauté par le biais de travaux communautaires.

Il y a aussi la possibilité de permettre aux jeunes de développer leurs habiletés sociales en participant à un groupe, comme celui que nous avons spécialement créé pour ce type de délit, qui s'appelle ***Du Virtuel au Réel.*** De tous les jeunes que nous avons aidés avec ce groupe, aucun n'a récidivé jusqu'à présent. »

« Je ne sais pas à quoi j'ai pensé, mais je ne pensais pas que ça aurait une si grande ampleur que d'envoyer ces photos. C'est quand que j'ai eu la rencontre avec le policier que j'ai appris ce geste était en fait illégal et que ce que j'ai fait est maintenant accessible à tout le monde qui peut aller l'internet. Ma mère m'a toujours dit de respecter les filles et ce n'est pas ce que j'ai fait et là elle a honte de ce que j'ai fait. C'est une des plus grosses leçons de ma vie et je n'oublierai jamais comment on peut faire mal à quelqu'un et même détruire la vie d'une bonne personne juste en faisant des niaiseries que je pensais que c'était juste une joke, mais qui a frappé plus fort qu'une joke. Elle est très forte d'avoir passé à travers de ce que je lui ai fait vivre. »

- Transcription du témoignage d'un participant au groupe Du Virtuel au Réel

Mme Laramée pense que lorsqu'un ado dit qu'il ne savait pas que son geste était illégal, il faut souvent plutôt entendre qu'il ne pensait pas avoir laissé des traces permettant de le retrouver. Les statistiques de l'organisme montrent une augmentation du nombre de jeunes arrêtés depuis un changement à la Loi en 2015, interdisant maintenant la publication non consensuelle d'une image intime.

« Il ne faut pas seulement voir une augmentation basée sur le nombre de cas, mais aussi prendre en compte le nombre de participants arrêtés dans une même affaire », précise-t-elle.

L'Alternative Outaouais indique aussi que plus de garçons qu'on le croit sont eux aussi victimes de sextage. Quant aux parents des ados accusés, il y a ceux qui sont déçus du geste posé par leur enfant et ceux qui jettent le blâme sur la victime.

ATTENTION

Vous perdez le contrôle de vos photos dès qu'elles sont envoyées. Même si la personne à qui vous les envoyez respecte votre vie privée, vos photos pourraient quand même être diffusées sans votre consentement ou par erreur, si :

- Votre téléphone est volé
- Votre compte (ex. Facebook, Dropbox, etc.) est piraté
- Vous vous trompez de destinataire lorsque vous l'envoyez
- La personne à qui vous l'envoyez vous a donné un faux numéro
- La personne à qui vous l'envoyez l'ouvre par erreur dans un endroit public, où elle sera vue par d'autres personnes (ex. dans l'autobus).

Dans certains cas, votre erreur pourrait être criminelle. Par exemple, si vous envoyez une photo explicite de vous à la mauvaise personne, vous pourriez être accusé d'exhibitionnisme, de harcèlement sexuel, ou si vous avez moins de 18 ans, de distribution de pornographie juvénile.

Source : Cliquezjustice.ca

Cyberdépendance

À Ottawa, la Maison Fraternité vient en aide aux Franco-Ontariens aux prises avec des problèmes de toxicomanie. Or, la cyberdépendance s'est ajoutée au programme ces dernières années. « La cyberdépendance est un problème très réel qui affecte de plus en plus de jeunes », confie la directrice des services aux jeunes et familles, Loïs Alexanian. « Quand on ajoute l'influence de l'alcool ou d'une drogue, il est facile de perdre ses inhibitions naturelles. Notre travail consiste à enseigner le respect de soi et le respect des autres; tous n'en ont pas la même notion. On discute aussi des conséquences d'envoyer des images ou des commentaires de nature sexuelle, surtout quand on est intoxiqué. »

Parmi les jeunes qu'elle rencontre, certains avouent avoir reçu des photos ou vidéo nues et de les avoir montrées ou partagées avec d'autres. « Je l'ai juste montré à mes amis » ou « Elle avait juste à pas se prendre en photo/vidéo » sont les réponses les plus fréquentes qu'entend Mme Alexanian.

L'officier Worth confirme ce courant de pensée chez plusieurs ados : « Selon mon expérience, les adolescents sont très nonchalants dans la prise et le partage d'images, sans vraiment en comprendre les conséquences. La plupart du temps, ce sont les parents ou l'école qui nous contactent. » Il ajoute que bien que les garçons et les filles s'adonnent et sont victimes du sextage, les plaintes des garçons sont rares. « Quant aux filles, elles m'ont toutes dit avoir subi des pressions pour envoyer des images intimes à leur partenaire. »

DOSSIER SEXTAGE

« Généralement, les filles vont être blâmées. Et pas juste du côté des garçons. Les filles aussi vont blâmer les filles. Pour moi, c'est un viol. On parle de culture du viol, eh bien, ça aussi, ça en fait partie, de dire que les filles qui font ça, elles le font exprès. Et si ça se retourne contre elles, ben tant pis pour elles. Un peu comme à une époque on disait : elle s'est fait violer, as-tu vu comment elle s'habille ? »

—Jasmin Roy
(Radio-Canada)

À l'école

Non, l'école ne reste pas les bras croisés devant ce phénomène. La cyberintimidation est sur tous les radars depuis un bout, et le sextage s'est naturellement ajouté à l'ordre du jour des rencontres d'informations avec les étudiants. « On ne tombe pas dans le mode panique », explique le Directeur responsable du bien-être et de la sécurité des élèves du Conseil des écoles publiques de l'Est ontarien, Jean-François Thibodeau. « On fait de la prévention en développant notamment les habiletés sociales des jeunes. La technologie n'est qu'un outil, pas une fin en soi. Bien sûr, on explique les risques et conséquences légales et sociales du sextage. Les étudiants ne sont pas imperméables au bon sens et la grande majorité répond très bien au message. »

M. Thibodeau se souvient notamment du cas d'un garçon qui avait envoyé une photo intime à sa copine. Sauf qu'il s'est trompé et c'est sa mère qui l'a reçue! Une leçon durement apprise…

D'ailleurs, M. Thibodeau indique que dans bien des cas de sextage, il constate une absence parentale. Absence physique en raison du travail et des activités, et absence morale par manque de connaissance des nouveaux médias sociaux. « Dès qu'on est habitué à une plateforme, une autre plus cool arrive. Soyez présent dans le monde virtuel de vos enfants », affirme-t-il. À moins bien sûr que vous ayez une confiance absolue en vos enfants, parce qu'ils « ne feraient jamais ça… »

Pour l'officier Worth, la prévention est basée sur la connaissance et la communication.

« Parlez à vos enfants, écoutez-les sans les juger. Encouragez un environnement ouvert, invitez-les à vous voir s'ils reçoivent quelque chose de douteux ou s'ils se sentent forcés d'envoyer une image intime. C'est très difficile pour un jeune de voir les conséquences de ses gestes, et les conséquences à long terme de leurs actions sur les autres. »

Les conséquences

Les adolescents ont une appréciation faussée du risque, possiblement en raison d'un cerveau qui n'est pas encore complètement développé.* Les conséquences sont toutefois immédiates et peuvent stigmatiser pour longtemps, rappelle l'officier Worth : « Vous serez accusé, un ordre de la Cour vous interdira de contacter la victime, vous serez suspendu, vous devrez peut-être changer d'école. Vous vivrez avec le stigma d'être un criminel. » Des accusations de production, possession et/ou de distribution de pornographie juvénile peuvent être déposées contre un adolescent qui transgresse la Loi. La peine maximale est de 14 ans de prison.

C'est la conséquence directe pour l'accusé. La victime, elle peut rester marquée à vie. Pire, elle peut se condamner à mort. « Pour la victime, socialement et mentalement, les conséquences sont écrasantes », dit l'agent Worth. « J'ai vu des jeunes filles ostracisées et intimidées par les autres. Certaines ont changé d'école, de ville, ont perdu leurs amies. Quelques-unes, comme Amanda Todd, se sont suicidées. C'est pas JUSTE une photo que vous prenez; en la partageant, vous volez l'estime de soi de cette personne, vous détruisez sa vie. Pour toujours. »

* Sonia Lupien, chercheuse en neuroscience

LA BOÎTE À LUNCH

De la *couleur* dans vos lunchs

PAR MARIE-PIER BOULADIER

Ajoutez une touche de gaieté à votre semaine avec des idées-repas OLÉ OLÉ et donnez du piquant à votre boîte à lunch. Cinq jours, cinq nouveautés!

Voilà! Vous avez maintenant de quoi réchauffer vos journées avec une idée de repas différente pour chaque jour de la semaine. Adieu sandwichs démodés! Bonjour diversité!

1 Couscous coloré

Faites cuire le couscous dans un bouillon de légumes. Égouttez-le et ajoutez des tomates cerises, deux avocats coupés en dés, les cubes de mozzarella et un peu de roquettes. Mélangez le tout dans un grand bol et incorporez du pesto à base de basilic. Ajoutez jus de citron, huile d'olive, épices aux fines herbes, sel et poivre. Goûtez et savourez!

2 Gaspacho irrésistible

Mettez deux branches de céleri, un poivron vert, un concombre, du poireau et quatre gousses d'ail au robot culinaire ainsi qu'une cuillerée de miel. Incorporez noix, épinards, basilic, vinaigre de cidre, huile d'olive, yogourt nature. Ajoutez ensuite l'eau glacée ainsi qu'une poignée de glaçons dans celui-ci. Mixez bien le tout et mettez la soupe au réfrigérateur. Accompagnez de croûtons.

3 Bruschettas en toute simplicité

Il vous faut une gousse d'ail hachée, des tomates coupées en dés, de l'huile d'olive, quelques tranches d'oignon rouge haché, du basilic séché ou frais, du persil séché ou frais et du paprika. Émincez les ingrédients finement et mélangez. Accompagnez la bruschetta de craquelins ou d'un pain baguette puis dégustez!

4 Salade exotique

Envie de sucré? Coupez des mangues bien mûres et des tomates en dés. Hachez ensuite des oignons rouges et ajoutez du vinaigre balsamique, de l'huile d'olive, de la coriandre fraîche ainsi que du sel et du poivre au goût. Mélangez et goûtez cette salade tout en fraîcheur.

5 Trempette mexicaine ensoleillée

Pour commencer, mélangez une tasse de mayonnaise ou de crème sure avec 250 grammes de fromage à la crème. Étendez ensuite le tout dans le fond d'un long plat peu profond. Recouvrez d'un mélange de salsa. Ajoutez un étage de poivrons et d'oignons de différentes couleurs, coupés en petits morceaux. Agrémenter le tout de fromage râpé sur le dessus du plat. Dégustez cette merveille avec des croustilles de maïs. Un vrai délice!

On se fait un plaisir

DE VOUS FAIRE PLAISIR

RECEVOIR SANS TRACAS

- Service de traiteur
- Lunchs d'affaires
- Repas des Fêtes
- Fêtes d'enfants
- Sushis faits sur place

IGA extra

Famille Plante
Famille Charles
Famille St-Jacques
Famille Grenier Fortin

ALIMENTATION

DE L'ÉTABLE À LA TABLE

J'BOIS MON LAIT COMME ÇA M'PLAÎT !

Les plus vieux d'entre nous se souviendront de cet ancien slogan des Producteurs laitiers du Québec. Or, l'assouplissement des règles canadiennes favorise l'arrivée de produits laitiers européens et, plus récemment, des États-Unis. La production laitière est le premier secteur agricole en importance au Québec et en Ontario. Ses normes sont parmi les plus sévères au monde. Savez-vous vraiment d'où vient votre lait, comment on le produit et quels sont ses bienfaits ? ⟶

PAR NANCY THERRIEN

IGA extra
Famille St-Jacques
720, Montée Paiement
819 643-3384

IGA extra
Familles Grenier Fortin
203, boul. des Grives
819 771-1616

IGA extra
Famille Plante
1130, boul. Saint-Joseph
819 772-7774

IGA extra
Famille Charles
455, boul. Gréber
819 243-0011

Le magazine «LE DROIT FAMILLE» disponible dans les IGA EXTRA de l'Outaouais

ALIMENTATION

Lait canadien vs lait américain
Quelle est la différence entre le lait d'ici et celui de nos voisins du sud ? « D'abord, le lait américain comprend généralement une hormone de croissance, soit la somatotrophine bovine, interdite au Canada », explique Georges Émond, président, directeur général de la Laiterie de l'Outaouais. « Ensuite, comme le lait américain doit voyager plus longtemps, il est forcément moins frais. Finalement, le nom le dit, le lait américain n'est pas de chez nous. »

Les producteurs laitiers génèrent une économie de proximité qui fait vivre les milieux ruraux. Beaucoup de professions gravitent autour de cette industrie et elles sont réparties tant sur le territoire québécois qu'ontarien. Monsieur Simon Durand, directeur général à l'Union des cultivateurs franco-ontariens explique : « Une agriculture forte et soutenue (UCFO) peut être un élément de solution à la vitalité et la communauté rurale. Côté environnemental, plus on consomme les produits de notre région, moins l'impact est grand sur les gaz à effets de serre et sur les infrastructures routières, car les aliments ne sont pas transportés sur des milliers de kilomètres ». Monsieur Émond ajoute : « Consommer des produits locaux permet d'élever économiquement nos régions. Ainsi, on peut par exemple, devenir compétitif au niveau des prix ».
Le prix du lait de consommation varie très peu, car il est réglementé. Recherchez les logos *Lait 100 % canadien* et *Les producteurs laitiers du Canada*.

Le lait d'ici, toujours frais
Les procédés de microfiltration et d'upérisation à haute température (UHT) utilisés par les multinationales laitières permettent de repousser la date limite pour consommer le lait. La Laiterie de l'Outaouais fabrique du lait traditionnel, c'est-à-dire pasteurisé pour en conserver tous les éléments essentiels, dont les bonnes bactéries.

En ce qui concerne la fraîcheur, c'est plutôt dur à battre ! À preuve, la traite des vaches s'effectue au petit matin dans les fermes des environs. Ensuite, le lait arrive à la laiterie à 13 heures et déjà à 17 heures, il est en processus de transformation.

Dès 5 heures le lendemain, le lait est embouteillé et à 6 heures, livré dans les différentes épiceries de la région et facile à repérer avec son étiquette « Notre lait, Our Milk » de la Laiterie de l'Outaouais. Quant au lait distribué dans l'Est ontarien, on peut en dire autant selon M. Durand : « Le calendrier de production et de transport est sensiblement le même, car avec deux traites par jour, soit le matin et le soir, selon l'endroit où se situe le point de transformation, le lait arrive très rapidement sur les tablettes ».

C'est donc dire que dans la région, en moins de 24 heures, le lait passe de l'étable à votre table.

Lui redonner bonne presse, ça presse !
Avec l'arrivée des produits Fairlife sur le marché canadien, une publication virale invitait les consommateurs à se procurer uniquement les produits avec les logos canadiens. Une mise en garde faite à tort, puisque l'utilisation de ces logos par les transformateurs canadiens est volontaire. En fait, maintenant qu'il y a eu entente de libre-échange entre le Canada et les États-Unis, les producteurs sont plus enclins à apposer les logos sur les bouteilles de lait, mais la situation est tout de même moins claire pour les autres produits laitiers.

D'ailleurs, du côté des Producteurs de lait du Québec on se fait rassurants : « Présentement, l'accord de commerce international n'est pas encore ratifié, donc tout le lait blanc ordinaire (0 %, 1 %, 2 %, 3,25 %) vendu au Canada est produit sur des fermes canadiennes. De plus, tous les produits laitiers importés doivent indiquer le pays d'origine sur l'emballage », affirme François Dumontier, directeur adjoint, relations publiques et gouvernementales.

Même son de cloche à l'UCFO qui assure que depuis la signature de l'accord de libre-échange, quasiment tous les transformateurs de lait à l'échelle nationale apposent le logo de la vache bleue. On dit aussi que le lait de consommation comporte un fort volume d'eau, ce qui coûte une fortune en transport.
Ainsi, le lait vendu ici ne parcourt pas des kilomètres d'autoroute.

ALIMENTATION

De plus, au Canada, on fonctionne avec un système de gestion de l'offre. Les producteurs sont assujettis à un quota de production, lequel est équivalent à celui des transformateurs, pour assurer la commercialisation du lait. Alors, qu'en est-il de la rumeur virale et du lait Fairlife ?

D'abord, cette marque est effectivement distribuée aux États-Unis et vendue actuellement au Canada, mais il faut savoir que ce privilège sera maintenu seulement pendant deux ans, soit le temps de construire une usine à Peterborough qui sera dès lors approvisionnée par des producteurs ontariens.

Ensuite, les valeurs nutritionnelles du lait Fairlife, qui est notamment ultrafiltré, font de lui un produit différent du lait que l'on connaît.

Un substitut de verre de lait, c'est bien ?
Nous avons demandé à Nadine Dagenais-Dessaint, agente, éducation, interprétation et expositions au Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada de nous parler des autres types de lait disponibles sur le marché. Les laits d'amande et de riz sont des dérivés du lait qui, bien que fortifiés avec les minéraux des vitamines, sont beaucoup moins nutritifs, renferment beaucoup de sucre et ne fournissent pas l'apport quotidien recommandé en protéines. Si vous êtes intolérant au lactose — il y a les laits sans lactose — ou allergique à la caséine, sachez que le lait de soya est un bon substitut au lait.

Le Guide alimentaire canadien recommande, selon l'âge, de consommer chaque jour de 2 à 4 produits laitiers et substituts. En plus du calcium et des protéines complètes, qui renferment tous les blocs de construction essentiels chez l'humain, le lait compte une variété de nutriments bénéfiques, dont la B12, une vitamine que l'on retrouve très rarement à l'extérieur du règne animal.

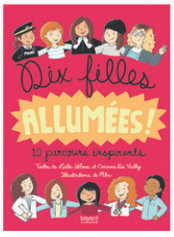
Une quantité infinie d'études sont menées sur le lait. Certaines cherchent à démontrer qu'il est bon pour la santé, d'autres pas. Par exemple, certaines études soutiennent que le lait a une incidence sur les maladies cardiovasculaires, tandis que d'autres affirment le contraire. En définitive, les résultats des recherches se contredisent. Comment alors s'y retrouver ? « Le fait que ce produit soit le premier que les bébés ingèrent afin de doubler leur poids dès la première année de vie est un excellent indicateur », répond Madame Dagenais-Dessaint.

À VOS BOUQUINS

Un tête-à-tête avec *Soi*

Emmitouflé dans une couverture, l'hiver est propice à la lecture. Pourquoi ne pas partir à la découverte de soi-même? Propriétaire de la Librairie Rose-Marie, Danielle Bouladier vous propose quatre livres axés sur le développement personnel pour tous les âges ainsi qu'une liste de bibliographies incontournables à offrir pour les Fêtes.

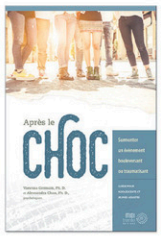
➤ Apprenez le pouvoir des caresses à vos enfants avec cette histoire entre un porc-épic et une girafe. **Je veux te faire un câlin** des auteurs Jochen Till et Zapf des éditions Bayard Canada convient parfaitement aux petits afin de les initier à la lecture en douceur avec de magnifiques illustrations.



➤ Pour les 10 ans et plus, les éditions Bayard Canada ont publié **Dix filles allumées: dix parcours inspirants** afin de montrer aux jeunes filles qu'il est possible de réaliser ses rêves, peu importe son statut social et ses origines. Ce livre dynamique est signé par Laila Héloua, Corinne De Vailly et Mika.

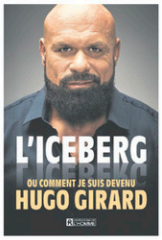
PAR MARIE-PIER BOULADIER

CES SUGGESTIONS DE BOUQUINS ONT DE QUOI FAIRE PLAISIR AUX ÊTRES QUI VOUS SONT CHERS, PEU IMPORTE L'OCCASION. D'AUTRES DÉCOUVERTES LITTÉRAIRES VOUS ATTENDENT AU **WWW.ROSEMARIE.LESLIBRAIRES.CA.**



➤ **Après le choc** des éditions Midi trente est un guide pour les adolescents et les jeunes adultes qui souhaitent avoir des pistes pour surmonter un événement bouleversant ou traumatisant dans leur vie. Écrit par les psychologues Vanessa Germain et Alessandra Chan, ce livre permet aux jeunes de s'outiller face aux épreuves.

➤ Sur une note un peu plus légère et humoristique, **Cours Toutoune 2 : Aime-toi, un pas à la fois!** des éditions Modus Vivendi est un livre de motivation qui aborde des sujets comme l'acceptation de soi, le pouvoir des pensées et la séduction. Avec l'auteure Geneviève Gagnon, vous aurez tout ce qu'il vous faut pour démarrer cette nouvelle année avec force et détermination.



➤ Pour les amateurs de biographies, voici quelques parcours de vie des personnalités d'ici que vous aimez. **Étienne Boulay : le parcours d'un battant; Mahée; L'iceberg ou comment je suis devenu Hugo Girard; Diane Dufresne : aujourd'hui, hier et pour toujours; et finalement, Salut Salut! : Jean Lapierre un homme du peuple** retrace le parcours de l'un des analystes politiques les plus influents au Québec en 2016.

NOS EXPERTS

Tendances *hivernales*

VALÉRIE CAMPEAU
Propriétaire La Complice,
Styliste vestimentaire certifiée

BENOÎT ST-AMOUR
Propriétaire ST-Amour
Style et Mode

POUR ELLE :

C'est le retour aux imprimés classiques. Les velours, la laine, la fourrure et cuir sont toujours populaires. Une tendance prédominante : mélanger ses imprimés et ses textures. La couleur en vogue est le violet. Il y a un retour au rose fuchsia et le rouge est prédominant. Le vert et le jaune se démarquent en accent ou sous forme d'accessoires.

POUR LUI :

La texture est très importante; retour des tissus de type velours ou peau de pêche. Les petites vestes sans manches ont la cote, surtout avec le veston. Les complets trois pièces sont tendances. Les chemises imprimées et texturées sont aussi très présentes, avec l'incontournable mouchoir de poche. Les petites bottes sont un bel ajout versatile à un ensemble. Elles se portent avec un jeans ou un habit.

NOS MANNEQUINS : MARIE-ÈVE CHOUINARD ET ÉRIC LENEY

la complice
BOUTIQUE + Stylisme
La Complice fait ressortir la beauté de chaque femme
www.lacomplice.ca
ST+AMOUR style&mode
Vêtements de qualité pour homme
www.stamour.ca

Soyez la première étoile!

Comment marquer des points auprès de vos enfants? Faites-leur vivre l'expérience inoubliable d'assister à un match des Sénateurs d'Ottawa ou à un spectacle au Centre Canadian Tire! De fait, il y a plusieurs raisons d'en faire une sortie familiale cette saison.

1. **Des parties qui s'adaptent à votre horaire.** Les Sénateurs ne jouent pas toutes leurs parties en soirée : le calendrier des rencontres à domicile prévoit 7 parties le weekend, débutant entre 13 et 17h. Même les plus jeunes seront de retour à temps pour l'heure du coucher et ils auront dépensé toute leur énergie. Une belle façon de changer la routine!

2. **Des prix accessibles.** Le hockey des Sénateurs d'Ottawa est beaucoup plus accessible que vous ne le pensez. Savez-vous que vous pouvez assister à un match à partir de seulement 24$ par personne? Pour une famille de quatre, le coût des billets + stationnement + nourriture = 159$, soit probablement le prix le plus bas parmi toutes les équipes canadiennes de la LNH!

3. **Des activités pour bouger.** Vous pensez rester assis pendant trois heures? Que non! Des artistes se produisent lors de chaque match à domicile et au Centre Canadian Tire, on peut les voir un peu partout encourager l'équipe, interagir avec les partisans et prendre part aux promotions. Il ne faut surtout pas oublier la mascotte Spartacat qui, à chaque partie à domicile des Sénateurs, s'amuse, danse, encourage et motive la foule.

4. **Créer un événement famille festif.** Fête d'enfants, anniversaire, quelle que soit la raison! Les groupes de 25 à 125 personnes peuvent réserver leur place dans la Zone Coca-Cola ou McDonald ainsi qu'au niveau 400, et profiter de l'atmosphère de match pour se divertir ensemble! Sortie entre adultes? Vous avez la terrasse Molson Canadian qui est l'endroit par excellence pour vous divertir.

5. **Divertissement autre que le hockey.** Le Centre Canadian Tire est l'hôte de nombreux concerts d'artistes de renommée mondiale et de spectacles pour enfants : Pat Patrouille, le Cirque du Soleil ou les Harlem Globetrotters. Votre plus grande récompense sera de voir le regard émerveillé de vos enfants devant la magie scénique qui se déroule sous leurs yeux!

Sortie de couple

Si le couple va bien, la famille ira bien aussi. C'est pourquoi une sortie aux matchs des Sénateurs d'Ottawa peut devenir une excellente occasion de se retrouver en tête à tête pour souper, avant d'encourager votre équipe préférée. La majorité des parties se tiennent du jeudi au samedi.

Votre souper d'amoureux peut aussi être le prélude d'une soirée de concert avec vos artistes préférés, de Stars on Ice à KISS, en passant par Cher, Dierks Bentley et Mumford & Sons!

« Les Sénateurs d'Ottawa ont à cœur le développement de sa base de supporteurs franco-ontariennes et gatinoise », indique Nicolas Ruszkowski, Chef de l'exploitation auprès de l'équipe. « Ça signifie que nous faisons des efforts constants pour améliorer l'accès à une expérience hockey en français, et une attention particulière est portée à ce qui peut être fait pour rendre le tout abordable et excitant pour les familles. Un match de hockey, c'est un excellent prétexte pour favoriser la communication entre parents et enfants, échanger des points de vue et bâtir son équipe de rêve. Participer à une activité familiale, c'est tisser des liens forts qui peuvent durer toute une vie, et nous sommes heureux de pouvoir y contribuer! »

Alors, qu'attendez-vous? Soyez l'étoile du match et invitez les vôtres à un match des Sénateurs ou un spectacle au Centre Canadian Tire!

Senators.com/billets

canadiantirecentre.com/fr/evenements

Informations :

mpoulin@ottawasenators.com

shipmanp@ottawasenators.com

72 Thomas **Chabot**

Michel Quesnel

Le futur est ici!

Un coup d'œil à la pharmacie Michel Quesnel de Gatineau et l'on comprend que cette pharmacie de proximité et de quartier est unique en son genre. Elle offre des services professionnels en lien direct avec la santé et centrés sur le patient. Mais la véritable magie se passe en coulisse, dans des locaux spécialement aménagés qui ont requis d'importants investissements : les salles de préparation pour médicaments individualisés, ou les salles blanches.

Ces salles permettent la préparation d'une multitude de produits (stériles ou non, dangereux ou non), un service exclusif à ces pharmacies de la région.

Environnement contrôlé

Les salles « sont des environnements contrôlés conçus spécialement pour la préparation de certains produits comme l'antibiothérapie intraveineuse ambulatoire », explique le pharmacien-propriétaire, Michel Quesnel. « Nous avons l'expertise et la technologie pour préparer les injectables que les patients s'administrent à la maison, et nous offrons également d'éduquer les patients et leurs proches quant à ces traitements. »

Les installations permettent aussi la préparation de produits individualisés sous diverses formes pharmaceutiques, notamment en capsules, en crème, en liquide, en suppositoire, etc.

Grâce à cette initiative, les patients de l'Outaouais n'ont plus à attendre pendant plusieurs jours que leurs prescriptions soient confectionnées dans un laboratoire d'une autre région. « Nos installations répondent à des normes de contrôle très sévères. Le personnel est formé de façon très rigoureuse et nos politiques et procédures sont standardisées pour assurer une qualité optimale selon les normes en vigueur », explique le pharmacien responsable.

uesnel

Service de proximité

Malgré ses airs de laboratoire de haute technologie, il n'en reste pas moins que la pharmacie Michel Quesnel et son équipe offrent un service de pharmacie de proximité, qui vise d'abord sa communauté immédiate. On y prépare vos prescriptions ou vos commandes que vous pouvez passer prendre en semaine en succursale et, si le temps vous est compté, un guichet à l'auto est même offert! Ceux qui préfèrent la livraison peuvent aussi se prévaloir de ce service du lundi au samedi.

Pharmacien originaire de la région et impliqué depuis près de 35 ans dans sa communauté, Michel Quesnel et son équipe ont à cœur d'offrir un service de santé qui va au-delà de la simple exécution d'une prescription. Les salles de préparation de médicaments et les équipements spécialisés qu'on y trouve propulsent la profession vers le futur en permettant de combler des besoins dans la prestation de services spécialisés. Et ce n'est pas fini : d'autres services de pointe s'ajouteront au cours des prochains mois. À suivre!

Note : les pharmaciens sont les seuls responsables des actes qui leurs sont réservés.

Succursale
195, boul.Gréber
819 568-0885

Succursale
209, rue Gamelin
819 777-2244

Salle blanche 819 568-0886

www.pharmaciequesnel.com

LIVRAISON GRATUITE • SERVICE PERSONNALISÉ

Des fêtes sans stress

QUE CE SOIT LE RÉVEILLON, LE BRUNCH DU JOUR DE L'AN, UN COCKTAIL POUR VOTRE CONJOINT, UNE FÊTE D'ENFANTS OU UNE CÉLÉBRATION DE LA SAINT-VALENTIN, LE COMPTE À REBOURS EST LA MARCHE À SUIVRE POUR RÉUSSIR TOUTES VOS RÉCEPTIONS.

JULIE BLAIS COMEAU

TROIS SEMAINES AVANT

- ☐ Assignez un thème. Inspirez-vous des traditions, Pinterest, les livres, les films ou même votre émission préférée. Votre évènement doit avoir une personnalité, la vôtre ou celle de l'invité d'honneur.
- ☐ Invitez. Plus l'événement est important, rare et formel, plus le délai pour inviter doit être éloigné pour recevoir un maximum de « oui ». Déterminez le nombre d'invités en lien avec votre budget, l'espace. Évitez de blesser et n'oubliez personne en invitant par catégories.
- ☐ Commandez et faites livrer. Les fleurs, des tables, des chaises, des verres ou autres articles nécessaires.
- ☐ Établissez votre menu. Recevoir n'est pas le temps d'expérimenter. Pigez dans les recettes que vous réussissez à tout coup. Prévoyez au minimum un cocktail et une eau pétillante.

DEUX SEMAINES AVANT

- ☐ Faites vos listes. Détaillez les ingrédients et accessoires bouffe, breuvage et décoration, ainsi que les locations.
- ☐ Sélectionnez vos pièces musicales ou la bande sonore d'un film.
- ☐ Préparez votre plan de table.
- ☐ Établissez un déroulement pour guider le rassemblement.

UNE SEMAINE AVANT

- ☐ Appelez les invités qui n'ont pas répondu.
- ☐ Cuisinez tout ce que vous pouvez congeler.
- ☐ Finalisez l'achat des breuvages.
- ☐ Si c'est un repas partage, confirmez les plats.
- ☐ Faites les marque-places pour la table et les marqueurs pour les verres.

TROIS JOURS AVANT

- ☐ Avisez vos voisins.
- ☐ Finissez vos courses.
- ☐ Lavez vos plats de service et verres.
- ☐ Préparez les espaces pour les manteaux et considérez le bain pour les bottes.
- ☐ Au besoin, reconfigurez une pièce ou déplacez des meubles. La salle de lavage peut devenir le bar et le garage, la piste de danse.

LA VEILLE

- ☐ Décongelez les mets préparés.
- ☐ Faites vos sauces ainsi que vos vinaigrettes, coupez et marinez.
- ☐ Repassez les nappes, napperons et serviettes de table.
- ☐ Placez vos décorations incluant une mini version pour la salle de bain.
- ☐ Préparez les stations boissons et amuse-gueules. L'évier ou le bain peut être transformé en glacière.

LE JOUR DE LA FÊTE, DANS L'ORDRE

- ☐ Mettez la table.
- ☐ Faites la cuisson de reculons pour tout terminer, deux heures avant le début.
- ☐ Sortez les grignotines.
- ☐ Préparez-vous une heure avant le début.
- ☐ Passez la dernière heure à ajuster l'éclairage, couper le pain et rafraichir la salle de bain.

Ding dong! Respirez. Expirez. Souriez et ouvrez la porte « Merci d'être venus! La fête ne serait pas la même, sans vous. »

LE COUPLE

LA BONNE ENTENTE DANS LE PARTAGE DES TÂCHES

Le partage des tâches à la maison a bien changé en 50 ans. Malheureusement, la femme reste encore aujourd'hui responsable d'un plus grand pourcentage des travaux domestiques. Voyons ce qu'en dit l'étude rendue publique par Statistiques Canada en juin 2017. ⟶

PAR FRANCINE BOUTHILLIER

Entre 1986 et 2015, la participation des pères aux tâches domestiques et à l'aide et aux soins apportés aux enfants s'est accrue de façon considérable. En même temps, la participation des mères est demeurée relativement stable. Par conséquent, les mères demeuraient plus susceptibles que les pères d'avoir participé à la fois aux tâches domestiques et à l'aide et aux soins des enfants.

*La croissance de la participation des pères ne s'est pas faite à la même vitesse pour tous les types de tâches domestiques. Par exemple, le taux de participation des pères à la préparation des repas est passé de 29 % à 59 % entre 1986 et 2015; durant la même période, le taux de participation au nettoyage, lavage et autres tâches domestiques intérieures est passé de 22 % à 33 %. Les études sur les perceptions par rapport au travail domestique démontrent que plusieurs hommes sont peu enclins à participer à certains types de tâches domestiques.**

Tâches non comptabilisées

Bon, il y a encore du chemin à parcourir pour une meilleure répartition des tâches. On ne parle pas ici d'une égalité comptable entre les partenaires : ça ne peut mener qu'à une rigidité contraire à la bonne entente d'un couple et d'une famille. Chacun a ses habiletés et ses sensibilités. Chacun a ses préférences et ses niveaux de tolérance au désordre, à la poussière, ainsi de suite.

Plutôt que de se heurter, de se critiquer, de soupirer et de bouder, ne vaut-il pas mieux en parler ouvertement et honnêtement en essayant de trouver des pistes de solution ? Ça pourrait être le point de départ quand on commence une vie commune ou que la venue d'un enfant change les tâches et la dynamique à la maison.

* https://www150.statcan.gc.ca

Lorsqu'il a fini de souper, débarrassez la table et faites rapidement la vaisselle. Si votre mari se propose de vous aider, déclinez son offre car il risquerait de se sentir obligé de la répéter par la suite et après une longue journée de labeur, il n'a nul besoin de travail supplémentaire. Encouragez votre mari à se livrer à ses passe-temps favoris et à se consacrer à ses centres d'intérêts (...) Faites en sorte de ne pas l'ennuyer en lui parlant, car les centres d'intérêts des femmes sont souvent assez insignifiants comparés à ceux des hommes.

Extrait du «Guide de la parfaite ménagère », manuel scolaire d'Économie domestique, 1960.

Les vieux clichés

Même quand on semble a priori s'entendre sur les tâches de chacun, il faut voir à l'usage si on a fait la bonne répartition. Après tout, on a tendance à reproduire les modèles acquis dans sa jeunesse. Comment ça se passait dans vos familles respectives ? Il ne faut pas craindre de remettre le sujet à l'ordre du jour si l'un des deux partenaires ne se sent pas bien dans son rôle. On a divisé les tâches, bien sûr, mais est-ce qu'on les a partagées selon les modèles passés, c'est à dire : madame s'occupe du repassage et monsieur s'occupe de mettre les ordures à la rue ?

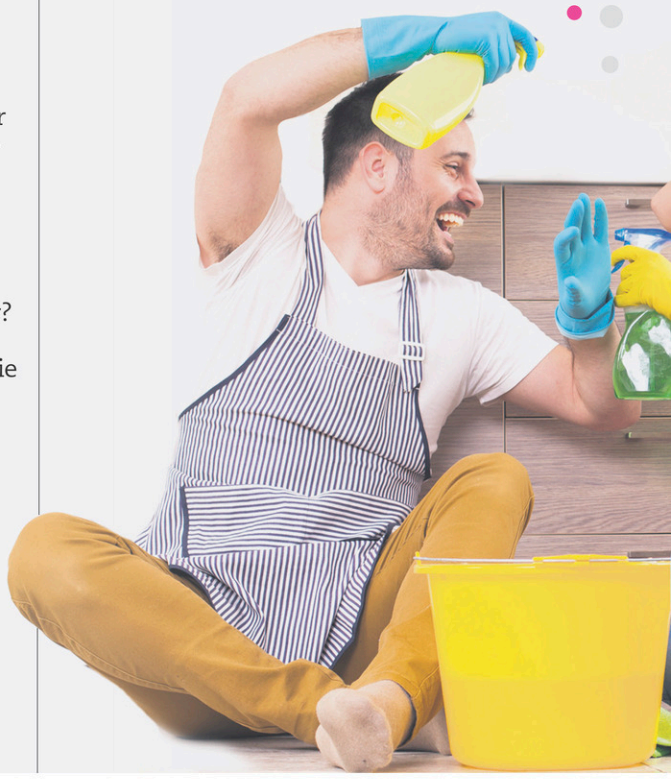
Il y a des femmes qui aiment faire de la menuiserie et tondre la pelouse, comme il y a des hommes qui préfèrent s'occuper de l'épicerie et lire une histoire aux enfants. D'ailleurs, on voit de plus en plus d'hommes s'occuper des tout-petits avec tendresse, compétence et plaisir.

Il y a aussi la dimension du « lâcher prise ». Dans le titre de « Reine du foyer », il y a un aspect qu'on ne doit pas oublier : régner, c'est décider, contrôler et commander. S'attendre à ce que les tâches soient exécutées à sa façon et pas autrement peut entraîner des déceptions et des conflits. Personne ne fait les choses exactement de la même manière. On ne remplit pas tous le lave-vaisselle de la même façon, comme on ne plie pas les serviettes avec la même facilité. Mais est-ce mauvais pour autant ? Il fait savoir lâcher du lest et faire des compromis.

Les couples qui n'arrivent pas à mettre en pratique ces suggestions doivent se poser la question : peut-être y a-t-il des enjeux sous-jacents qu'il serait préférable de régler? Julie Brousseau est psychothérapeute, fondatrice et directrice du Centre de thérapie pour couples et familles de l'Outaouais. Selon elle, on gagne à « compartimenter » travail et famille :

« Une première étape dans le processus est de lâcher prise sur le perfectionnisme (maison impeccable, super-parents, l'image du couple parfait, et employé du mois) afin d'être capable de s'investir dans plusieurs de nos rôles (mieux vaut être complet que d'être parfait!). Ensuite, le processus implique d'amener les conjoints à séparer les rôles qu'ils sont appelés à jouer, particulièrement les plus prenants. Par exemple, ne pas regarder le téléphone du travail lors d'une activité entre amis, ou en famille. Un autre exemple : profiter de son heure du dîner pour se recharger, non pas pour régler une situation familiale, qui pourra très bien se faire au retour à la maison. Et finalement, s'habituer à faire une transition entre les compartiments. »

Parler ouvertement est incontestablement la première chose à faire. « Cependant », indique la thérapeute, « je vois souvent dans ma pratique des couples lâcher prise trop tôt sur les négociations de partage des tâches pour diverses raisons : soit pour éviter les conflits, les guerres de pouvoir (par exemple quand un des conjoints est plus convaincant que l'autre) ou pour éviter d'assumer leurs affirmations, leurs besoins et leurs désirs; soit par crainte de déplaire à l'autre ou aussi, par crainte d'ajouter un stress. »



LA COLLABORATION

Où en êtes-vous quant à votre façon de fonctionner ? Voici une petite liste intéressante pour vous situer :

1 ➤ on se sent bien tous les deux quant à notre partage des tâches;
2 ➤ on a une routine et ça va;
3 ➤ on a une routine et je ne l'aime pas;
4 ➤ on est en pleine discussion à savoir qui fait quoi;
5 ➤ on ne s'entend pas du tout sur le partage des tâches et c'est un constant sujet de désagrément.

Même quand ça ne va pas, ce ne sont pas nécessairement toutes les tâches qui sont contestées. Il faut aussi considérer que certaines responsabilités ne plaisent à personne, comme nettoyer la salle de bain. Si vous en faites une liste, vous pourriez ensuite accepter de les faire en commun. Ça inclut aussi les enfants assez grands pour participer et faire une tâche ensemble peut renforcer la vie de couple et de famille, plutôt que de la diviser.

CONSEILS PRATIQUES

- Oubliez les stéréotypes.
- Reconnaissez ce que chacun fait de son mieux.
- Essayez une tâche avant de conclure trop vite.
- Entendez-vous de bonne foi sur qui fait quoi.
- Déterminez des tâches collectives qui participent à cimenter la bonne entente.
- Revoyez le partage des tâches quand les circonstances et les conditions changent.
- Avant d'éclater, il peut s'avérer utile d'aller consulter un professionnel.

NOS EXPERTS

ÉCONOMIE FAMILIALE

Un nouveau *départ*

« La plupart des gens qu'on reçoit ne font pas de budget. Ils n'ont aucune idée du montant qu'ils paient pour l'électricité, l'épicerie ou en taxes municipales. Ils vont droit vers un mur. »

PAR STÉPHANE MOYNEUR

Stéphane Moyneur est vice-président du syndic autorisé en insolvabilité Ginsberg Gingras. Fils d'un banquier de Gatineau, il travaille lui-même dans le domaine financier depuis plusieurs années. Selon lui, le consommateur d'aujourd'hui attend moins longtemps qu'il y a 15 ans pour chercher de l'aide, mais quand il le fait, il est moins une. La solution peut être une proposition de consommateur ou une faillite qui laisseront une trace au dossier de crédit pendant sept ans pour une première demande, 14 ans pour une seconde.

Réapprendre à compter

Nous vivons à une époque de gratification instantanée. On veut tout, tout de suite. Pas les moyens de changer de véhicule? Pas de problème, on vous prêtera sur 7 ou 8 ans au lieu de 3 à 5, et on vous offrira de refinancer votre prêt précédent avec le nouveau. On paie la piscine sur 18 ans, le bateau ou la roulotte sur 20. L'élastique du crédit est vite étiré au maximum.« Quand les ennuis financiers du ministre de la Famille Mathieu Lacombe ont été médiatisés, le téléphone a sonné », indique M. Moyneur. « Des gens se sont reconnus dans la même situation et ont demandé de l'aide. La grande majorité d'entre eux apprennent de leur malheur et adoptent ensuite de meilleures habitudes de consommation. »

LES CLÉS DU SUCCÈS

Il est possible de réussir son nouveau départ en suivant ces quelques conseils :

- Faites un budget! Commencez par noter vos moindres dépenses pendant un mois. Vous serez surpris du résultat.
- Faites le budget en famille ou à tout le moins, en couple. Il faut que tous soient conscients des dépenses et des objectifs de la famille.
- Soyez patient. Le temps travaille pour vous, mais maîtrisez votre tendance à acheter maintenant et payer plus tard.
- Priorisez. Ce que vous voulez acheter est-il un besoin ou une envie?
- Prévoyez. Une fois libéré de vos dettes, profitez de votre nouvelle marge de manœuvre pour mettre de l'argent de côté.
- Rebâtissez votre dossier de crédit avec un prêt REER ou un crédit sécurisé par un dépôt équivalent.

Une fois la proposition ou la faillite prononcée, le syndic vous accompagnera pendant neuf mois (24 mois pour une seconde faillite) afin de vous aider à faire un budget et adopter de bonnes habitudes de consommation. « On aime nos clients, mais on préfère ne pas les revoir », dit à la blague M. Moyneur.

Si vous faites bien vos devoirs, sachez que deux ans seulement après la faillite, vous serez déjà en mesure d'obtenir une assurance-prêt hypothécaire de la SCHL. Mais attention, les institutions prêteuses ont le crédit facile et il vous faudra être prudent.

Quel est le meilleur conseil que Stéphane Moyneur peut vous donner? « Faites un budget! Et avant d'acheter, posez-vous la question : est-ce que j'en ai VRAIMENT besoin? »
ginsberg-gingras.com

ginsberg gingras

PROBLÈMES FINANCIERS?
Nous pouvons vous aider.

PLUSIEURS BUREAUX EN OUTAOUAIS

Syndics autorisés en insolvabilité

POUR UN NOUVEAU DÉPART CONTACTEZ-NOUS! | GINSBERG-GINGRAS.COM

AÎNÉS

GRANDS-PARENTS, AMIS OU ENNEMIS ?

La naissance du premier enfant chambarde les relations familiales. Les « enfants-adultes » accèdent aux rôles de parents. En changeant de génération, ils déplacent aussi leurs propres parents, qui ne sont pas toujours prêts à céder leur place et peuvent même trouver difficile de ne plus être essentiels à la vie de leur enfant. ⟶

PAR FRANCINE DE MONTIGNY, INFIRMIÈRE, PH.D.,

Mamie depuis deux ans, Florence, partage : « Je suis mère depuis 30 ans, ce n'est pas facile de ne plus jouer mon rôle aussi intensément.
Je me sens parfois inutile. Je veux être présente comme grand-mère. Mais je veux aussi respecter leur intimité. Ce n'est pas simple.»
Néanmoins, nos recherches le démontrent, les grands-parents québécois sont davantage source de soutien que de conflits!

DEVENIR GRANDS-PARENTS

Quand je suis devenu papi, j'ai senti que je reprenais du service comme parent/modèle/protecteur. Une sorte de renaissance de mon rôle d'éducateur. Mais je sentais aussi que ma responsabilité serait très limitée, que le vrai travail au quotidien reviendrait aux nouveaux parents.

— François, 56 ans

Je n'oublierai jamais quand j'ai vu et pris ma petite fille pour la première fois. Tout l'amour qui monte en dedans, cela ne se décrit pas. Un soulagement : que tout se soit bien passé pour ma fille. Ma fille m'a fait mamie! J'étais, et j'en suis encore si fière!

— Sylvie, 60 ans

Il n'est pas rare aujourd'hui qu'un enfant ait plus de deux couples de grands-parents. Hé oui, au-delà de la configuration traditionnelle grand-maman/grand-papa, un enfant peut avoir un couple formé de deux grands-pères ou deux grands-mères. De même, au sein d'une famille recomposée, des adultes peuvent devenir grands-parents sans avoir eux-mêmes eu d'enfants. Cela fait beaucoup d'adultes pour aimer et chérir un enfant, mais aussi, beaucoup de relations à gérer pour les nouveaux parents!

Quel espace pour chacun ?
La place occupée par les grands-parents est déterminée en grande partie par les parents de l'enfant, qui décident quel espace ils créent pour que s'installent des relations intergénérationnelles nourrissantes.
Les liens qui existent entre eux et avec leurs propres parents vont déterminer la présence et le rôle des grands-parents dans la vie des petits-enfants. On constate que bien souvent, les grands-parents maternels ont un certain avantage, les femmes se référant plus souvent à leurs propres parents pour des réponses à leurs questions ou de l'aide. Il peut s'ensuivre une certaine rivalité entre grands-parents pour savoir « qui aimera le plus, gâtera le plus l'enfant ou sera le plus aimé. » Cette rivalité peut aussi surgir entre les nouveaux parents et leurs propres enfants!

Anaïs, 34 ans, mère de 2 jeunes filles, révèle : « Depuis que j'ai eu mes enfants, j'ai l'impression de ne plus exister aux yeux de mes parents. Ils appellent ou me textent pour prendre des nouvelles de mes enfants, mais ne me questionnent plus sur ma propre vie. Ça m'attriste parfois! »

D'autres encore diront qu'avoir des enfants a amélioré les relations avec leurs propres parents.

ALEXANDRE, PAPA DE DEUX ENFANTS DE 6 ET 4 ANS.

« Depuis que je suis devenu père, mes relations avec mes parents ont changé. Je trouve ça important de les voir régulièrement alors qu'avant, je pouvais passer plusieurs semaines sans les appeler. Maintenant, je leur téléphone pour leur parler de ma vie et de celle des enfants! Ma mère se demande toujours si tout va bien quand j'appelle. Je suis certain qu'ils n'ont jamais douté que je serai un bon père, mais je crois que j'ai gagné leur respect et leur fierté. Récemment, ils m'ont dit qu'ils m'aimaient et que j'étais un bon papa. Ils ne m'avaient jamais parlé comme cela depuis mon enfance! Leur soutien n'a jamais été aussi important. Avant, je ne cherchais pas leur approbation. Maintenant, je la prends en considération dans mes décisions entourant les enfants, surtout leur santé. »

AÎNÉS

PORTRAIT TYPE DES GRANDS-PARENTS D'AUJOURD'HUI

- En 2011, il y avait 7,1 millions de grands-parents au Canada
- Ces grands-parents ont moins de petits-enfants que les générations précédentes
- Ils sont nombreux à être encore au travail
- Lorsqu'ils sont retraités, ils sont plus jeunes, en meilleure santé et souvent encore très actifs physiquement
- Ils connaissent les principes d'une bonne alimentation

Source de conflits

Lorsque l'enfant naît, ses parents doivent tracer certaines limites avec leur famille d'origine. Ils sont LES parents, les décisions à propos de l'enfant leur appartiennent donc. Et des décisions, il y en a : accoucher en maison de naissances, au centre hospitalier ou à la maison, allaiter ou donner le biberon, introduire une suce ou non, adopter les couches jetables ou lavables, etc. Il est normal que certains accrochages surviennent, surtout si les grands-parents ne s'accordent pas avec leurs enfants-adultes sur la manière d'éduquer ou de prendre soin de l'enfant et insistent pour faire connaître leur point de vue!

Parfois, ça peut tourner en véritable lutte de pouvoir. Sandra, maman d'une fillette de 18 mois, confie : « Ma mère me prend toujours pour sa petite fille, elle me donne des conseils et me fait des listes, alors que je suis une mère responsable! »

Les grands-parents peuvent aussi s'ingérer ou être présents de manière envahissantes, par exemple, en amenant l'enfant chez le coiffeur sans consulter les parents ou en donnant une friandise qui n'est pas permise. Cela peut être ressenti comme un manque de respect. Il devient alors important de se parler, de clarifier ce qui est lourd ou difficile, et de chercher ensemble des solutions avant que les relations ne se dégradent. Une chose qui peut aider les grands-parents est de faire confiance à l'éducation qu'ils ont donnée à leur enfant! Il ou elle saura prendre les meilleures décisions.

Grands-parents absents

Pour toutes sortes de raisons, il arrive que les grands-parents ne peuvent pas ou ne veulent pas aider autant que leurs enfants le désireraient. S'ils travaillent, demeurent au loin, composent avec des problèmes de santé ou personnels, cela peut limiter leur disponibilité. Ariane, jeune maman, relate : « Ma mère a des troubles de santé mentale, elle ne peut pas nous donner un coup de main. J'envie mes amies dont les parents s'impliquent dans la vie de leurs petits. Ils ne savent pas la chance qu'ils ont! »

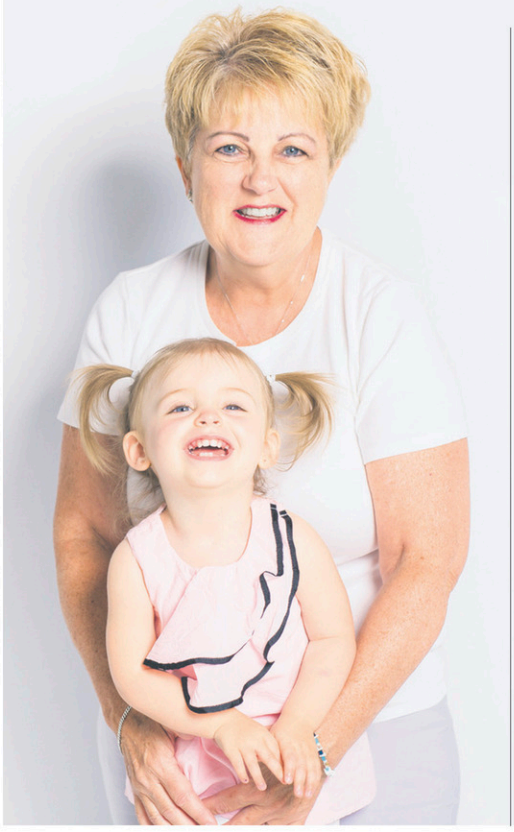
Jeanne, 64 ans et mère de trois enfants et grand-mère de six petits-enfants, confie : « Quand je refuse de « garder », mes enfants, surtout ma fille, ne comprennent pas. Ils me font sentir coupable de ne pas avoir envie de sacrifier mon temps libre à chaque semaine. Ce n'est pas facile de mettre des limites. Ils ne voient pas que je suis fatiguée. » Jean, 62 ans, pour sa part, n'entretient pas des liens très proches avec son fils, il s'implique donc moins : « je trouvais que mon fils me prenait pour acquis, et je me sentais même utilisé, j'ai donc espacé mon aide. » Enfin, Suzanne, 56 ans, trouve qu'elle a donné, comme mère, et le rôle de mamie ne l'attire pas tellement. « Je me sens parfois jugée par mes amies, car je ne trippe pas à être mamie. »

Sources de soutien

Lorsque les nuits sans sommeil s'accumulent, il devient assez clair que le répit qu'offre les grands-parents en gardant leurs petits-enfants peut soutenir la santé mentale des parents. Préparer des repas, donner un coup de pouce financièrement en achetant quelques vêtements, écouter leurs enfants, leur dire qu'ils sont de bons parents sont différentes manières d'aider la famille.

Cette bonne volonté ne doit pas être prise pour acquis. Les grands-parents aussi ont besoin d'entendre qu'ils sont appréciés, et qu'ils font une différence dans la vie de leurs enfants et petits-enfants! Les recherches le démontrent : les enfants qui ont un grand-parent impliqué dans leur vie, vont mieux. Lorsque les grands-parents s'intéressent aux loisirs, à l'école, et aux plans de carrière de leurs petits-enfants, ces derniers ont moins de problèmes avec leurs amis, et moins de troubles de comportements et émotionnels.

AÎNÉS



CONTRIBUTION DU GRAND-PARENT AU DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT

- Transmet les traditions et les histoires familiales
- Transmet des valeurs (ex. amour de la nature, le respect, l'importance de la famille)
- Transmet des connaissances (ex. sur ses activités sportives ou ses voyages)
- Renforce l'identité de l'enfant
- Est une source d'affection et d'attention
- Offre sécurité et stabilité à l'enfant
- Sont des confidents
- Améliore les perceptions des enfants envers les personnes âgées

Dans cette nouvelle cartographie intergénérationnelle, des besoins et des attentes doivent être nommés, tant ceux des parents, que ceux des grands-parents. Les rôles de chacun sont à négocier, au fur et à mesure que l'enfant vieillit, et par le fait même, ses grands-parents aussi. Il pourra y avoir des tensions, c'est le propre des relations familiales. Pour que celles-ci soient harmonieuses, il importe de se parler pour les dénouer et trouver des compromis. Le rôle de grand-parent est créé par la naissance de l'enfant. Mais pour que chacun en tire profit, le grand-parent doit avoir l'espace pour l'assumer à sa manière, avec ses forces et ses limites.

Vous n'en profiterez pas.

Mais vos proches, eux, vont vraiment l'apprécier.

Mode de financement à 0% d'intérêt disponible.

Faites vos arrangements préalables dès maintenant.

819 568-2425 | cfo.coop

Coopérative funéraire de l'Outaouais
PRÉSENT À CHAQUE INSTANT

leDroit Famille

NE MANQUEZ PAS LES PROCHAINES PUBLICATIONS !

MERCREDI 6 MARS
MERCREDI 5 JUIN

Réservez dès maintenant votre espace publicitaire au 613 562-7725.

NOS EXPERTS

DROIT FAMILIAL

Grands-parents, quels sont vos droits?

Ils vécurent heureux et eurent beaucoup d'enfants, disent les contes de fées. Mais quand le bonheur quitte et que les parents se séparent, les grands-parents risquent d'en subir les répercussions en perdant l'accès aux petits-enfants. Papi et Mamie ont-ils des droits?

« La réponse est oui », répond Geneviève Blais, avocate à l'étude Letellier Gosselin Duclos de Gatineau. « C'est l'article 611 du Code civil du Québec qui prévoit que *le père et la mère ne peuvent sans motifs graves faire obstacle aux relations personnelles de l'enfant avec ses grands-parents* lorsque ces derniers veulent maintenir un contact avec leurs petits-enfants. »

Mais attention : si le dossier doit se retrouver devant le tribunal, la Cour prendra d'abord en considération l'intérêt supérieur de l'enfant. Ainsi, un grand-parent ayant des problèmes de consommation ou de violence et étant clairement un exemple négatif pour notre enfant ne peut pas invoquer le Code pour obtenir automatiquement un droit de visite. Il faudra souvent voir l'implication du grand-parent avant la rupture, pour déterminer quel sera son rôle futur dans la vie de l'enfant.

Dialogue

Me Blais souligne toutefois l'importance du dialogue. « Parfois, même sans séparation, les parents trouvent que les grands-parents deviennent envahissants, où qu'ils ne respectent pas les consignes (pas de bonbons, pas de viande aux repas, ne pas se coucher trop tard). Si le courant ne passe pas, il faut parfois recourir aux services d'un avocat pour imposer des balises. »

MAÎTRE GENEVIÈVE BLAIS

Dans le cas d'une séparation avec garde partagée, les grands-parents doivent comprendre que la vie a changé et qu'ils ne pourront pas continuer à voir les petits-enfants deux ou trois fois par semaine, si les parents n'en ont la garde qu'une semaine sur deux. Ils risquent de devoir se satisfaire d'une visite par mois et quelques jours à l'été. Évidemment, rien n'empêche dans la plupart des cas un contact par lettre, par courriel, Skype ou Facetime lorsqu'on a déterminé que les grands-parents doivent continuer d'être impliqués dans la vie des petits-enfants, pourvu que ça ne soit pas intrusif dans la vie des parents et ne devienne pas accaparant pour l'enfant.

L'opinion de l'enfant

On l'a mentionné, dans ce genre de situation, l'intérêt de l'enfant doit primer. Ça ne signifie pas pour autant qu'on lui demandera son avis, mais cela peut dépendre de l'âge. « On peut tenir compte du désir de l'enfant à partir de ses huit ans, mais il faudra vérifier s'il a la maturité nécessaire pour comprendre pleinement la situation », explique Me Blais. « Son désir devra également correspondre à son meilleur intérêt. Les tribunaux nous enseignent que plus l'enfant est jeune, moins son désir est déterminant. Par exemple, on considérera fortement le désir exprimé par l'enfant de 10 ans s'il a la maturité nécessaire, alors que le désir de l'enfant de 12 ans sera largement déterminant. Au-delà de cet âge, le choix de l'enfant devient déterminant, sauf s'il va à l'encontre de son intérêt. »

La judiciarisation d'un droit de visite auprès de vos petits-enfants ne vous fera peut-être pas gagner un concours de popularité auprès d'eux, prévient l'avocate : devant le tribunal, la partie adverse voudra peindre un portrait négatif de vous.

Aux parents, Me Blais offre ce message : « Gardez l'esprit ouvert. L'apport des grands-parents est souvent important pour enrichir la vie de l'enfant et son identification à ses racines. Règle générale, ils restent une influence positive pour vos enfants, même s'ils ne sont pas toujours d'accord avec vos choix de vie. »

PAPA A RAISON

Prêt, pas prêt, *l'hiver* est là!

MARTIN LAPORTE
joiedetrepere@gmail.com

Bien sûr la première bordée de neige amène son lot de sourires et d'éclats de joie chez mes enfants, mais elle amène aussi la tradition annuelle de « ne pas être prêt ». Je n'étais pas prêt, au début novembre, à commencer l'hiver pour vrai.

Je me réveille tout bonnement un matin de fin de semaine avec les enfants qui crient « La neige, la neige, la neige! » à 5 heures du matin. J'ai vraiment presque le goût d'être excité. « On veut aller jouer dehors!», me crient-ils dans l'oreille pendant que je suis aux toilettes. OK, OK, je vais sortir les affaires d'hiver.

Je ne suis pas prêt pour ça. Je ne me souviens plus où est le bac (les bacs?) de choses d'hiver. Y'a celui qui est écrit « hiver » dessus, mais celui-ci contient les costumes d'Halloween. Celui marqué « Costumes d'Halloween » contient le kit à fondue et celui qui est identifié « kit à fondue » est vide parce que le kit à fondue est dans le bac de costumes. Je trouve finalement mon bac d'hiver, c'est celui où il est écrit « Pus capable ».

Je laisse les enfants ouvrir le bac comme si c'était Noël. On y trouve trois paires de patins, des jambières de gardien de but, un ballon de soccer, un costume de squelette et les fourchettes du kit à fondue… Voyons, on est bien mal organisés. « Y'a un bac dans la *shed* et un autre dans le garage » me crie mon épouse tout en mettant un peu de café dans son *Baileys*.

Je ne suis pas prêt pour ça. J'ai besoin de mes bottes qui sont dans le bac dans la *shed* pour aller chercher le bac dans la shed. Il est 6 heures du matin, je peine à être joyeux.

Cette année, l'hiver a fait comme mes enfants le dimanche matin, il s'est réveillé beaucoup trop tôt. La première neige est arrivée avant que j'ai pu ramasser les feuilles!

On rapatrie tous les bacs et on ouvre le tout. J'ai 8 pantalons de neige pour 3 enfants, 4 tuques trop petites, 11 mitaines de la main gauche, 2 de la main droite, des bottes qui matchent pas ensemble et d'autres… fourchettes à fondue!

Constat : On n'a clairement pas regardé ce qu'on mettait dans les bacs quand on les a rangés… au mois d'août!

On réussit à amancher nos enfants avec des morceaux qui vont semi-ensemble tout en faisant l'inventaire de ce qu'il faudrait acheter… Mes enfants courent dehors comme des fous, on dirait 3 épouvantails qu'on vient de libérer de leur sort. On a la paix… 14 secondes plus tard : « on veut des pelles, on veut des traîneaux, on veut la *gogosse* rouge qui fait des boules de neige automatiquement, mais qui casse tout de suite parce qu'on l'a juste payée un dollar. »

6 h 14 du matin. J'essaie de placer une échelle entre la tondeuse et les 7 bicyclettes que je n'ai pas encore rangées pour aller chercher les pelles et les traîneaux dans le toit du garage. Je les cache là en espérant qu'il ne neigera plus jamais. Je descends les pelles, les traîneaux et la *gogosse* rouge. Tant qu'à être perché là, je vais descendre mes pneus d'hiver, mes 11 bacs de Noël et un sac contenant toutes les mitaines de la main droite.

En descendant, je casse la ***gogosse*** rouge en pilant dessus. Mes enfants sont déjà retournés dans la maison en disant qu'ils avaient trop froid… Il est 6 h 32. L'hiver va être long…

Mais ce soir on fait ce qu'on voudrait que la neige fasse: une fondue!

ENVIRONNEMENT

ÇA COMMENCE PAR VOUS !

Les grandes entreprises polluent et fabriquent un nombre incalculable de nouveaux produits de consommation chaque année. Tant que les consommateurs achètent de plus en plus de produits, ces entreprises répondent à la demande. C'est une roue qui tourne de plus en plus vite au détriment de l'environnement. Que pouvons-nous y faire ? ⟶

PAT SYLVAIN DUPRAS

ENVIRONNEMENT

En fait, tout! Individuellement, nous pouvons poser des gestes concrets qui feront boule de neige en adoptant de nouvelles habitudes de consommation. Rien de parfait! Mais s'engager à les faire. L'empreinte environnementale, c'est d'abord un choix individuel, mais qui a des impacts positifs sur la collectivité.

Des habitudes écoresponsables

On parle ici de gestes qui vont plus loin que le simple fait de participer aux différentes collectes de recyclage. Des habitudes de vie écoresponsables qui mènent inévitablement vers une baisse du volume des déchets! Depuis toute jeune, Nathalie Legrand de Gatineau porte des gestes qui ont un impact direct sur l'environnement. Pour elle, il n'y a rien de contraignant, c'est un choix de société. Sa préoccupation première est de consommer moins de biens et de trouver une seconde vie à tous les biens qu'elle possède. Ceci lui impose une gymnastique de réflexion, pas toujours facile, avant d'effectuer un achat. Une réflexion qui se fait en famille!

Pour l'intérêt de l'autre

« Je le fais parce que j'ai de l'intérêt pour « l'autre », avance-t-elle. J'ai vécu longtemps au Burkina Faso et j'ai vu d'autres réalités. On a de la chance d'habiter ici, mais ça vient avec des responsabilités d'aider notre planète. Je m'entoure de gens qui m'inspirent et il y en a beaucoup à Gatineau. » Un mode de vie qui se fait en famille puisque les deux enfants de Mme Legrand – Letitia 15 ans et Alex 8 ans – y sont partie prenante depuis leur naissance.

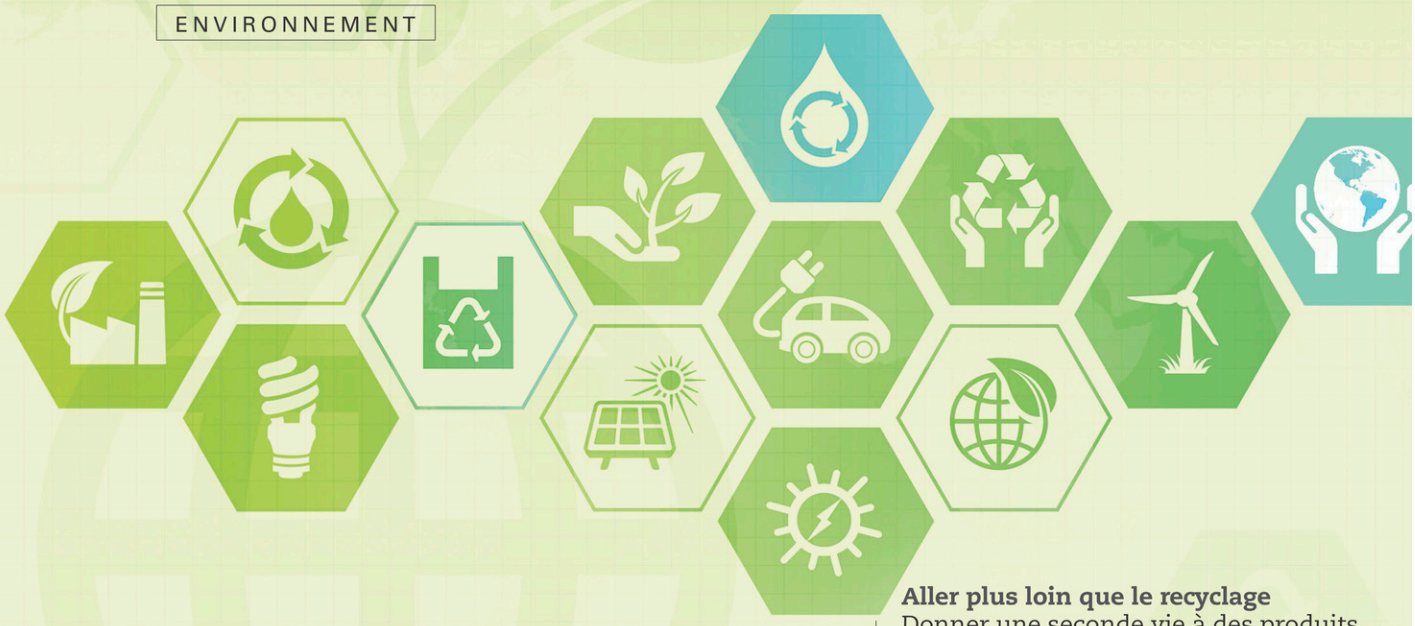
« Ça fait partie de nos valeurs. J'ai engagé mes enfants là-dedans parce que l'avenir, ça passe par eux. C'est un investissement que je fais pour eux et ce sera plus facile pour cette génération. Je leur explique l'objectif et ce à quoi ça sert. On fait des activités reliées à ça, comme la visite du centre de tri Tricentris et une participation au Grand Ménage de Gatineau. C'est par ces activités qu'ils voient que ce ne sont pas juste des paroles et qu'il y a d'autres gens engagés dans la communauté. » Tricentris fait d'ailleurs une grande place à la pédagogie. En plus de pouvoir visiter le centre de tri de Gatineau lors de journées portes ouvertes, vous pouvez également effectuer une visite virtuelle de leurs installations sur le site Web de l'entreprise. Aussi, Hélène-la-trieuse se déplace également sur demande dans les écoles primaires des municipalités membres. Une présentation animée qui permet aux jeunes de découvrir tous les rouages du recyclage. Du côté de l'Est ontarien, il est aussi possible d'en apprendre plus sur les centres de tri et même de réserver une visite. Plus spécifiquement la Miller Waste Systems, qui compte quelques usines pour couvrir ce territoire.

Repenser notre consommation

Cette pratique est tellement bien implantée que les enfants de Mme Legrand ont parfois de la difficulté à se comparer aux autres. « J'ai posé la question à mes enfants et ma fille m'a dit qu'elle ne sait pas vraiment ce qui est différent des autres tellement elle ne compare plus. Mon fils m'a lancé qu'on ne mangeait pas beaucoup de viande et que c'était très positif pour notre environnement. Il faut faire la différence entre un besoin et un désir et mes enfants en sont très conscients. Par exemple, quand vient le temps d'acheter une troisième brosse à cheveux, le seul fait de se poser la question apporte la réponse. Il faut repenser notre consommation et pour nous c'est devenu une seconde nature. »

Nathalie Legrand et ses enfants, Letitia et Alex

ENVIRONNEMENT



DES TRUCS SIMPLES

- TROIS POUBELLES dans la cuisine, aucune dans la salle de bains, afin de faire l'effort de choisir la bonne (déchets et recyclage). Une petite poubelle pour l'auto au lieu d'un sac afin de mieux séparer le contenu.
- REMPLACER mouchoirs et essuie-tout en papier par des morceaux de tissus.
- À L'ÉPICERIE, éviter les emballages avec des barquettes en styromousse. N'oubliez pas vos sacs recyclables pour les fruits et légumes et l'épicerie!
- IL EST POSSIBLE de fabriquer facilement des produits nettoyants avec des produits naturels. Les recettes sont disponibles sur Internet.
- UTILISEZ un savon au lieu du shampooing pour les cheveux.
- LES ACHATS EN LIGNE ça peut être pratique, mais en même temps ce n'est pas écologique (emballage et transport). À éviter quand c'est possible!
- PAS DE COMPOST AU TRAVAIL? Rapportez le tout à la maison!

Aller plus loin que le recyclage

Donner une seconde vie à des produits de consommation, réutiliser les vêtements, consommer moins de viande, conserver son auto plusieurs années, fabriquer des produits de nettoyage plus écoresponsables, manger bio et refuser d'acheter des produits à usage unique, voilà autant d'actions concrètes chez les Legrand.

« Il faut réaliser que le recyclage n'est pas la solution, indique la mère de famille. Ce n'est pas parce qu'on recycle que tout est réglé, mais c'est mieux que de tout jeter à la poubelle. Le recyclage n'est pas la solution à long terme, il faut consommer autrement, amener les compagnies à produire d'autres sortes d'emballage, d'autres produits. Dans les cinq règles du zéro déchet, le recycler vient à la fin. Il faut d'abord refuser les produits à usage unique, réduire notre consommation de biens, réutiliser tout ce qui peut l'être et composter les déchets organiques, ce que je fais également. »

Le pacte pour la transition

Il y a quelques semaines, un groupe de personnalités du Québec, provenant de différents horizons, a lancé **Le pacte de la transition**. Un document qui énumère quelques gestes individuels à poser comme la réduction de la consommation du pétrole et la réduction de la consommation de la viande rouge. Ce pacte n'est pas un engagement à être parfait, mais plutôt un engagement solennel à réduire notre empreinte écologique grâce à la force du nombre.

➤ www.lepacte.ca

ENVIRONNEMENT

QUELQUES RÈGLES D'OR...VERT!

- Congelez vos restants de légumes bio pour ensuite les utiliser en bouillon
- Utilisez des brosses à dents en bambou
- Réduisez l'utilisation de produits d'emballage
- Évitez les produits à usage unique
- Remplacez les bouteilles d'eau par une gourde permanente
- Pour le vrac, utilisez vos pots de verre recyclés
- Entreposez vos sacs de recyclage et pots de verre dans le coffre de l'auto
- Récupérez l'eau de pluie
- Compostez les déchets organiques
- Consommez moins de viande
- Consommez moins d'essence
- Donnez une seconde vie aux vêtements
- Recyclez des feuilles pour imprimer des recettes ou autres documents moins importants
- À Noël : visite au musée ou un spectacle au lieu des biens matériels
- Encouragez les commerces qui visent le zéro déchet

LIENS UTILES :

Enviro Éduc-Action
enviroeducaction.org

NousRire, groupe d'achat d'aliments biologiques
nousrire.com

Les Trappeuses
https://lestrappeus.es

Votre épicerie zéro déchet à Ottawa
nugrocery.com

CENTRE NATIONAL DES ARTS
NATIONAL ARTS CENTRE
Le Canada en scène. Canada is our stage.

BIG BANG FESTIVAL 17-18 FÉV

AVENTURES SONORES POUR LA FAMILLE

BILLETS 15$
FORFAITS DISPONIBLES

6+ Mile(s)tones
ZONZO COMPAGNIE
Trois virtuoses sympas flirtent joyeusement avec le grand Miles Davis

5+ Gordie MacKeeman & His Rhythm Boys
Connaissez-vous cet as de l'archet? Il joue du violon plus vite que son ombre!

5+ Les doigts mobiles
ORCHESTRE DU CNA, ALEXANDER SHELLEY, MARCELLE HUDON
126 mains s'éclatent pour concocter un concert visuel captivant

festivalbigbang.ca

ZONZO

ENVIRONNEMENT

Un Noël *vert*

JULIE BLAIS COMEAU

IDÉES ÉCOLO POUR VOS PARTYS

LES INVITATIONS

Créez un événement Facebook. Envoyez des cartes virtuelles. Invitez par courriel ou même texto. Évènement formel : faites une invitation en papier recyclé et encouragez un artiste local.

LES DÉCORATIONS

Utilisez des matériaux naturels pour créer un look rustique. Vos décorations de chandelles ou de boules de Noël individuelles peuvent servir de marque place et de cadeau.

LA TABLE DES ENFANTS

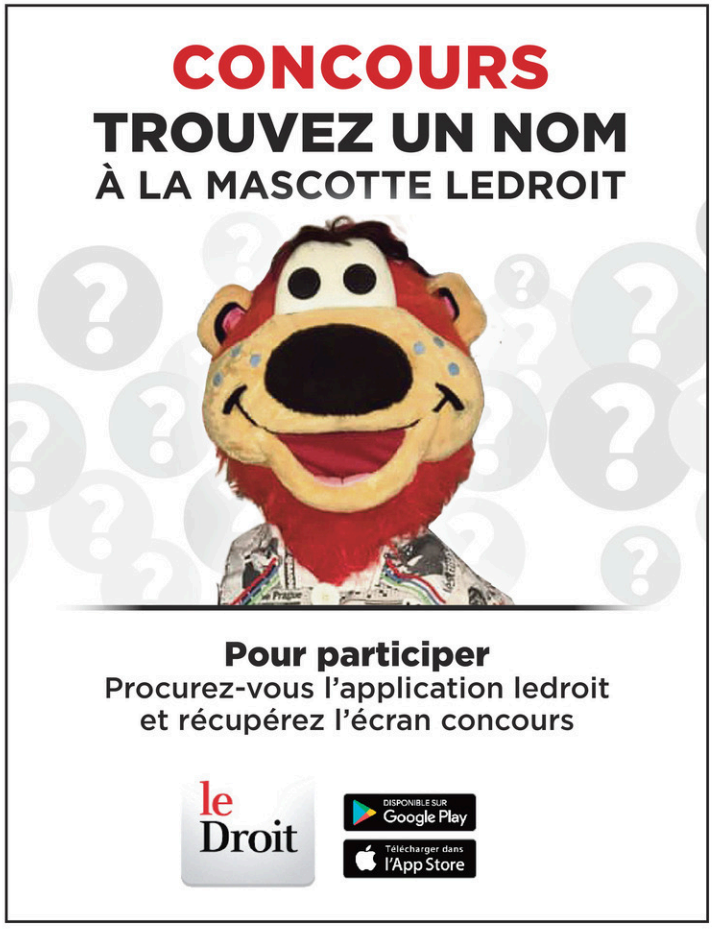
Couvrez-la de napperons faits de papier. Les noms des enfants sont écrits sur des pots de sauces à spaghetti recyclés et décorés, rempli de crayons. En attendant le repas ils dessinent, jouent au Tic-Tac-Toe et ont une œuvre d'art à rapporter à la maison.

LES EMBALLAGES CADEAU

Utilisez un beau linge à vaisselle en lieu de papier pour emballer un cadeau. Pour une fête d'enfants utilisez des bandanas. Découpez une mini-carte, dans l'image d'une carte reçue.

CADEAUX DE NON-CONSOMMATION

- Faire une expérience de groupe, comme aller voir un spectacle.
- Faire un don à un organisme caritatif.
- Offrir le don de son temps et talent.
- Passez au suivant (Regifting).



LES ÉCOLES PRIVÉES EN OUTAOUAIS

PROJETS ÉDUCATIFS VARIÉS
AVEC DES PROGRAMMES SPÉCIFIQUES

ENVIRONNEMENT DYNAMIQUE
INCITANT AU DÉPASSEMENT

ÉCOLE À DIMENSION HUMAINE

SENTIMENT D'APPARTENANCE FORT

ENCADREMENT SOUTENU

COLLABORATION ÉTROITE
AVEC LES PARENTS

Pour en savoir plus,
visitez-nous en ligne
annuairefeep.com
(Région Outaouais)

MEMBRES DE LA

Fédération
des établissements
d'enseignement
privés

PRÉSCOLAIRE 3, 4, 5 ANS ET PRIMAIRE SANCTIONNÉ PAR LES EXAMENS DU MEES

ACADÉMIE TRIVIUM
GARÇONS ET FILLES | L'enseignement est dispensé en français, en anglais et en espagnol

ÉCOLE MONTESSORI DE L'OUTAOUAIS INC.
GARÇONS ET FILLES | L'enseignement est dispensé en français

ÉCOLE MONTESSORI DES 4 VALLÉES
GARÇONS ET FILLES | L'enseignement est dispensé en français

SECONDAIRE | FORMATION GÉNÉRALE MENANT AU DES

COLLÈGE NOUVELLES FRONTIÈRES
GARÇONS ET FILLES | L'enseignement est dispensé en français | Programme iPad

COLLÈGE SAINT-ALEXANDRE DE LA GATINEAU
GARÇONS ET FILLES | L'enseignement est dispensé en français

COLLÈGE SAINT-JOSEPH DE HULL
FILLES | Concentration arts/ multimédia | L'enseignement est dispensé en français

ÉDUCATION

« VEUX-TU ÊTRE MON AMIE ? »

Votre enfant a commencé l'école depuis quelques mois déjà. Des amitiés se sont créées, d'autres se sont modifiées. Comment les enfants se représentent-ils l'amitié? Comment distinguent-ils leurs amis des autres enfants qui gravitent dans leur environnement, que ce soit au CPE, à l'école ou dans leur quartier? C'est ce que nous avons souhaité savoir en interrogeant des enfants âgés de 4 ans à 13 ans et en les questionnant sur les « gens qui les entourent ». ⟶

PAR ISABEL CÔTÉ
PROFESSEURE EN TRAVAIL SOCIAL À L'UQO

Durant la période préscolaire, l'amitié se développe de façon superficielle alors que le choix sera déterminé par la proximité, l'accessibilité ou l'apparence physique (« c'est mon amie parce que je la trouve belle »). Évidemment, à cet âge, le nombre d'amis est plutôt réduit et ne résiste pas souvent aux changements d'environnements (par exemple, l'enfant qui change de groupe à la garderie pourrait changer ses amitiés en faveur de ceux qui sont désormais avec lui dans le nouveau groupe).

Ainsi, les jeunes enfants considèrent le groupe d'appartenance comme critère de base pour déterminer l'amitié (« c'est mon ami parce qu'il est dans le même groupe que moi »). Cela peut notamment s'expliquer par l'utilisation du mot « ami » à des fins de communication par les éducatrices en garderie (« les amis, on écoute les consignes »).

Au fur et à mesure que les enfants développent leurs capacités motrice, langagière et sociale, la nature des amitiés se transforme. Aussi, l'humour devient de plus en plus valorisé. Les enfants que nous avons rencontrés dans le cadre de notre recherche ont été très nombreux à souligner que tel enfant est un ami parce qu'il est drôle (« j'aime mon ami parce qu'il fait toujours des blagues »).

Des relations qui évoluent

En prenant de l'âge, les enfants valorisent davantage l'intimité, la loyauté et le support émotionnel. C'est principalement chez les enfants d'âge scolaire que les amis sont choisis en fonction de leurs qualités personnelles. Ils sont plus en mesure de comprendre que l'aspect relationnel nourrit l'amitié. Néanmoins, cette appartenance peut être mise en jeu pour soutirer des gains lors de conflits. Par exemple, lorsqu'un enfant menace un autre « de plus être son ami » s'il n'agit pas de telle ou telle façon.

Vers la fin du primaire et le début du secondaire, la relation amicale devient une entente mutuelle dans laquelle les partenaires prennent parti de façon égale. L'enfant est alors capable de prendre en compte sa perspective personnelle et celle de l'autre.

Les négociations interpersonnelles des enfants changeront à mesure qu'ils vieillissent. D'abord axées sur les jeux, elles évolueront pour se centrer sur les relations comme telles. Ainsi, tous les enfants que nous avons rencontrés ont utilisé le jeu comme principale base à l'amitié. Les amis sont ceux avec qui on joue. À mesure qu'ils vieillissent, ils sont en mesure d'inclure d'autres composantes que le jeu pour différencier ceux qui sont des amis des autres pairs, telles la confiance réciproque,

l'écoute et le soutien affectif. L'ami peut également devenir un protecteur lorsqu'un enfant est brimé par ses camarades de classe (« mon amie va voir la professeure quand un des garçons de ma classe est méchant avec moi »).

Différences selon le sexe

De façon générale, les filles rapportent plus de validation, de soutien, d'aide, d'orientation, de rapprochements et de sécurité dans leurs amitiés que les garçons.

Chez les enfants interrogés, seules les filles ont évoqué spontanément le concept de « meilleure amie ». Selon elles, la différence entre une amie et une meilleure amie s'explique par la durée de la relation, la plus grande proximité affective et l'intimité (par exemple, les meilleures amies sont plus fréquemment invitées à venir dormir à la maison).

Les garçons valorisent le partage d'activités communes avec leurs copains et sont nombreux à dire que les « vrais amis nous comprennent ». Certains d'entre eux nous ont confié que la notion d'apprentissage entre également en ligne de compte pour discriminer l'amitié (« c'est mon ami parce qu'il me montre des choses; c'est mon ami parce qu'il m'aide avec les mathématiques »).

ÉDUCATION

SAVIEZ-VOUS QUE...

Dès 6 mois, des bébés sont capables d'interactions sociales entre eux. Cela se manifeste, par exemple, par la reproduction de sons émis par un autre bébé. Les caractéristiques d'une relation d'amitié évoluent avec le stade développemental des enfants.

« T'es plus mon amie! »
S'ils sont capables d'expliquer pourquoi un pair est un ami, les enfants peuvent également expliquer pourquoi un autre ne l'est pas. Plusieurs raisons nous ont ainsi été formulées.

Les mauvais résultats scolaires.
Pour les enfants du primaire, des notes académiques faibles peuvent justifier le fait qu'un enfant ne soit pas perçu comme un ami, ou encore le fait qu'il soit jugé « stupide ».

Les comportements dérangeants.
Les enfants rencontrés font aussi régulièrement référence au comportement en classe ou en service de garde lorsqu'ils cherchent à expliquer pourquoi ils n'aiment pas tel ou tel autre. Ce sont les manquements aux règles comportementales générales qui sont rapportés par les plus jeunes, et la mention d'un mauvais comportement plus spécifique qui sont utilisés par les plus vieux pour exclure un enfant du cercle d'amis.

Une fillette de neuf ans nous a ainsi rapporté que tel enfant était « mal éduqué » en donnant, pour appuyer son point de vue, plusieurs exemples des nombreux comportements qu'elle jugeait totalement répréhensibles. Un petit garçon de 4 ans nous a dit, sur un ton exaspéré, que tel enfant faisait « toujours des bêtises » ce qui justifiait le fait qu'il soit le seul enfant du groupe d'appartenance de la garderie à ne pas être considéré comme un ami. Pour les plus petits (garderie, maternelle), avoir « beaucoup de rouge » dans son agenda ou être fréquemment en retrait justifie le fait qu'un enfant ne soit pas identifié comme un ami.

L'AMITIÉ COMME FACTEUR DE DÉVELOPPEMENT

L'amitié contribue de manière importante au bon développement de l'enfant. Nous savons ainsi que ceux qui ont des amis:

- Ont une meilleure estime de soi;
- Présentent une meilleure santé mentale;
- Manifestent davantage de partage, d'entraide et d'empathie;
- Sont davantage capables d'empathie et de se mettre à la place de l'autre;
- Sont plus à même de réguler leurs émotions lorsqu'ils sont contrariés;
- Gèrent plus facilement les transitions scolaires;
- Sont plus satisfaits dans leurs relations sociales et familiales une fois adultes.

COMMENT SE FAIRE DES AMIS

Pour aider votre enfant à se faire des amis, voici quelques conseils à lui mentionner :

1. **Connais tes intérêts,** tes goûts et tes valeurs. Ce sera plus facile de te trouver quelqu'un qui te ressemble;
2. **Prends ton temps!** Des amis, ça se choisit;
3. **Implique-toi** dans des activités qui te plaisent. Il se peut que tu y retrouves des enfants avec qui tu te lieras d'amitié;
4. **Va vers les autres:** présente-toi et intéresse-toi à eux !
5. **L'amitié, c'est précieux** et on doit l'entretenir comme une plante a besoin d'eau. Sois authentique, attentionné, à l'écoute et aie du plaisir!

NOS EXPERTS

ÉDUCATION DES ADULTES

Tranches de *vie*

Chaque jour, des centaines de personnes franchissent les portes du Centre d'éducation des adultes des Draveurs. Des gens comme vous, qui prennent leur avenir en main. Voici quelques-unes de leurs rencontres avec le personnel au quotidien.

Lundi, un peu avant midi.
- Bonjour, on peut vous aider? »
- Oui. Cette année, je planifie un voyage. J'aurai 50 ans et je ne veux plus être limité par mes faibles compétences en langues. Je veux m'inscrire aux cours de conversation anglaise et espagnole!
- Bien sûr, madame. En passant, dès que vous aurez 50 ans, vous pourrez vous inscrire aux cours offerts aux ainés à Campus 3. Ces cours font aussi partie de notre programmation!

Mercredi après-midi.
- Excusez-moi, c'est bien ici la rencontre pour la formation rapide axée sur l'emploi?
- Tout à fait. Justement, voici Chantal, l'enseignante de cette formation.
- Bonjour, bienvenue à la rencontre d'information. Vous souhaitez trouver un bon emploi?
- Oui, quelque chose qui me convienne, mais je ne sais pas trop comment faire. Ça fait tellement longtemps que je ne travaille pas…
- La formation rapide axée sur l'emploi répondra à vos besoins. Ensemble, on va travailler à identifier vos forces et explorer les entreprises de la région. Vous saurez rapidement quel type d'emploi est pour vous.

Et vous, qu'est-ce qu'on peut faire pour vous aider?

Renseignez-vous au 819.561.9395 ou au cea.csdraveurs.qc.ca

Jeudi matin.
Un petit groupe de gens fraichement arrivés dans la région souhaite apprendre à parler le français. Ils ont choisi Gatineau pour refaire leur vie. Ils recherchaient un milieu où ils pourront exercer leur profession et où leurs enfants pourront aller à l'école aussi longtemps qu'ils le souhaitent. Ils sont accompagnés d'un interprète. Pendant que l'agente de transition en soutien à l'intégration des familles immigrantes du Service d'accueil et d'évaluation des nouveaux arrivants (SAÉNA) rencontre les enfants afin d'identifier l'école et le programme pouvant répondre à leurs besoins, les parents s'inscrivent au programme de francisation offert au Centre d'éducation des adultes des Draveurs.

On leur explique que durant leur formation, ils auront la chance de vivre des activités qui leur permettront de mieux comprendre la culture et de mieux connaître leur nouvel environnement. Rapidement au cours de la nouvelle année, tous les membres de cette famille seront à l'école pour apprendre à parler français!

AUTOMOBILE

NE SOYEZ PAS *dépourvu* QUAND LA BISE SERA VENUE

SOUFFLEUSE À NEIGE À 2 PHASES HUSQVARNA

L'INSPIRANTE SOUFFLEUSE

- Son achat est guidé par la dimension de la surface à nettoyer, la présence ou non d'obstacles à éviter et votre condition physique.
- Une largeur de 24 pouces convient aux entrées plus étroites, mais le moteur est souvent moins puissant.
- Un modèle de 10 hp couplé à une largeur de 28 pouces s'acquitte généralement bien des congères et même de la neige mouillée.
- Les modèles de 30 à 33 pouces, l'idéal pour déneiger une patinoire ou un long stationnement, peuvent demander plus d'efforts à manœuvrer.

COMBATTRE LE FROID

- Votre véhicule met plus de temps qu'avant pour réchauffer l'habitacle? Les vitres demeurent givrées? Il peut être temps de purger le radiateur et de remplacer le liquide par un antigel de qualité. Une vérification du circuit et du thermostat s'impose.
- Prévoyez une trousse de secours comprenant une pelle, une couverture, une chandelle et un briquet, des barres énergétiques et des fusées d'urgence. Enlisé? Ne faites pas fonctionner le moteur plus de 10 minutes à la fois, une fenêtre légèrement ouverte, pour éviter l'empoisonnement.

IL FAUT Y VOIR

- Le lave-glace d'été de votre véhicule est formulé pour dissoudre les insectes, celui d'hiver résiste mieux au gel.
- Cherchez une étiquette portant un indice de -45.
- En hiver, préférez les essuie-glaces complètement recouverts d'une gaine de caoutchouc, qui empêche la glace de se former entre la lame et la vitre.
- Appliquez une couche de scellant Rain-X sur le pare-brise pour repousser la pluie, la neige et le givre. Facilite le déglaçage.

LA PÊCHE SUR GLACE

La meilleure façon d'apprivoiser le froid est de pratiquer un sport ou une activité d'extérieur. Tentez la pêche sur glace : le plaisir de la pêche, sans les moustiques! Petit guide de sécurité. Si la glace fait :

- Moins de 7 cm : Ne vous y aventurez pas!
- 10 cm : assez solide pour un adulte. Attention aux variations d'épaisseurs.
- 12 cm : assez solide pour une motoneige ou VTT
- 20 à 30 cm : assez solide pour une voiture
- 30 à 38 cm : assez solide pour une camionnette

CANADIAN TIRE
1. Vérification du système de charge de votre auto
(Pour un démarrage efficace cet hiver)
2. Test du liquide de refroidissement
(Chauffage et dégivrage plus rapide)
9,95$
Rég. 29,95$
*Sur présentation de ce coupon seulement.
www.canadiantire.ca
Boul. des Grives | Boul. de la Carrière | Boul. Maloney | Chemin Lépine www.canadiantire.ca

PENSE-BÊTE

VOTRE ANIMAL ET LE CANNABIS

Les risques d'intoxication sont sur un *high* !

Depuis le 17 octobre 2018, il est légal de consommer de la marijuana au Canada. Suivant une certaine logique, plus accessible est la substance, plus les risques d'intoxication sont élevés pour nos animaux de compagnie. Saurez-vous quoi faire s'ils ingèrent du pot ? Des réponses par ici

Mon chien rit pour rien

Selon la S.P.C.A. de l'Outaouais, les chiens sont plus susceptibles d'avaler du cannabis étant gourmands de nature. Ceci dit, si toutou s'intoxique, il y a peu de chance qu'il se mette à rire pour rien... Par contre, les symptômes suivants vous enlèveront l'envie d'en rire : vomissements, perte d'équilibre, incontinence, léthargie, tachycardie, hypothermie, euphorie, dilatation des pupilles et perte de conscience. Ces effets secondaires surviennent généralement lorsqu'un produit dérivé du cannabis est absorbé, car la substance est alors plus alléchante.

Animal gelé comme une balle

Vous n'avez pas été témoin du fait que votre animal a ingéré du cannabis. Pourtant, son comportement et son état vous inquiètent. Votre premier réflexe est de le faire examiner. Excellente décision. Si vous savez que toutou ou minou a avalé de la drogue, une consultation s'impose auprès d'un vétérinaire, lequel lui fera assurément régurgiter le produit. Le professionnel en santé animal est le mieux placé pour décider du meilleur traitement à imposer, dans tous les cas d'intoxication, graves ou non. Bien que la mort est rarissime et les complications à long terme aussi, ne prenez pas la situation à la légère.

AGISSEZ EN MAÎTRE RESPONSABLE!

PAR NANCY THERRIEN
S.P.C.A. de l'Outaouais

Des spécialistes inquiets

Vous avez certaines réticences face à la légalisation de la marijuana ? Vous n'êtes pas seuls, les vétérinaires aussi s'inquiètent. Ils mettent d'ailleurs en garde les propriétaires d'animaux de compagnie des dangers du cannabis. La bonne chose à faire est évidemment de ne laisser aucun produit à la portée de votre compagnon, ni de jeter les mégots au sol. On recommande aussi de ne pas fumer en présence d'un animal pour éviter de le mettre en contact avec la fumée secondaire.

Même si un changement en faveur de l'acceptation culturelle de la consommation de cannabis est à prévoir, on vous invite à ne jamais hésiter à dire la vérité sur l'état de santé de votre animal. Comme les risques d'accident sont accrus, les vétérinaires s'attendent à traiter plus de cas d'intoxication.

Faites un don!
SPCA DE L'OUTAOUAIS
132, rue DeVarennes,
Gatineau (secteur Gatineau)
819 243-2004
VOUS TROUVEREZ
LE MATCH PARFAIT!

Déjeuners spectaculaires

servis tous les jours!

Que ce soit nos succulentes crêpes, notre délicieux pain doré, nos montagnes de fruits frais ou nos savoureux plats d'œufs, vous trouverez à coup sûr quelque chose pour satisfaire **vos papilles et votre appétit!**

Découvrez notre fabuleux menu pour enfants!

Des déjeuners ensoleillés spécialement conçus pour les enfants*, **chacun servi avec un choix de jus d'orange Cora, lait, lait au chocolat, jus ou boisson fruitée en bouteille.**

cora MD

Gatineau :	200, boul. Gréber	819 243-2006
	1, boul. Gamelin	819 771-3561
Ottawa :	2629 Alta Vista Drive	613 523-2672
	1355 Richmond Road	613 828-2672
	1530 St-Laurent Blvd	613 563-2672
	179 Rideau Street	613 241-7642
	280 West Hunt Club Rd.	613 262-8511
Kanata :	4055 Carling Avenue	613 254-9892
Orléans :	1971 St-Joseph Blvd	613 590-1611

* Enfants de 12 ans et moins.

LES MARDIS DES CHAMPIONS

Dès 16 h,
en salle à manger seulement

Repas enfants seulement

225, Boul. Maisonneuve (secteur Hull) **819-776-6012**
357, Boul. Maloney (secteur Gatineau) **819-643-4419**
181, Rue Principale (secteur Aylmer) **819-685-9119**
97, Rue Georges (secteur Masson-Angers) **819-617-4419**
1754, Boul. St-Laurent, Ottawa **613-526-1222**
2484, Boul. St-Joseph, Orléans **613-824-3267**

St-Hubert

*Taxes en sus. Limite de deux repas enfants à 5,00 $ par repas adulte. Repas conçus pour les enfants de 9 ans et moins. Offre valable les mardis dès 16 h, en salle à manger des rôtisseries St-Hubert et St-Hubert Express participantes. MD Marque déposée de St-Hubert S.E.C., employée sous licence. © Tous droits réservés.

LOISIRS

VIVRE L'HIVER AU MAXIMUM

Le traîneau à chiens est une expérience incomparable et de plus en plus populaire dans notre région. Plusieurs types d'expériences sont possibles tels une randonnée d'une heure avec les enfants, ou un avant-midi entre amis ou encore une aventure de plusieurs jours. Ces chiens sont prêts à vous tirer pendant des heures, juste pour votre bon plaisir et leur grand bonheur. À noter qu'il faut absolument réserver à l'avance. ⟶

TOUJOURS LE MÊME BON GOÛT !

www.st-hubert.com

Présentations suggérées. Disponibles dans les rôtisseries St-Hubert participantes.
MD marque déposée de St-Hubert S.E.C., 2018. © Tous droits réservés.

LOISIRS

AH... LA NEIGE, LES PAYSAGES ENCHANTEURS ET LES PETITS MOMENTS DE DÉTENTE!
VOUS VERREZ, IL Y A UNE MULTITUDE DE FAÇONS D'APPRÉCIER LA SAISON FROIDE EN FAMILLE ET ENTRE AMIS.
À VOUS DE LE DÉCOUVRIR!

Petits plaisirs de la vie

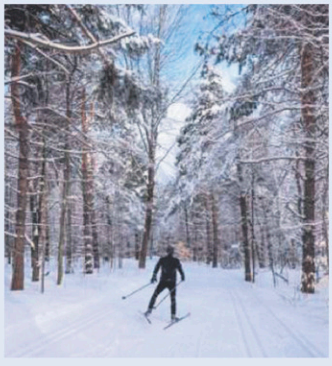
Tout excité de voir les premiers flocons tombés? Sortez les vêtements d'hiver et votre cœur d'enfant! Faites un bonhomme de neige avec un nez en carotte et des bras en branches d'arbre. Laissez-vous prendre au jeu en faisant un château pour vous protéger de l'ennemi avant de faire une bataille de boules de neige.

Bal de Neige

Du 1er au 18 février prochain, Bal de Neige revient en force pour une 41e édition repensée où le volet culturel prendra une plus grande place. Admirez les sculptures sur glace ou encore vivez des sensations fortes dans de superbes glissades sur tube! C'est également l'occasion idéale pour faire une balade romantique sur le canal Rideau, la plus grande patinoire extérieure au monde! Laissez-vous charmer par cet événement d'envergure avec ses différents sites officiels dans la grande région de Gatineau-Ottawa. **Plus d'informations au www.canada.ca**

Bricolage et cuisine

Qui dit hiver, dit préparatifs de Noël. Prenez une image que vous aimez et calquez-la sur une feuille de carton de couleur. Découpez ensuite l'intérieur des contours du dessin et collez du papier de soie de différentes couleurs dans les trous du dessin. Mettez ensuite le chef-d'œuvre près d'une fenêtre et les rayons du soleil illumineront ce magnifique vitrail. C'est l'heure de préparer les biscuits au pain d'épice! Battez le beurre en crème. Ajoutez cassonade, œuf, mélasse et vinaigre. Mélangez les ingrédients secs aux ingrédients liquides en ajoutant gingembre moulu, farine, cannelle, clou de girofle, bicarbonate de soude et vinaigre. Faites des boules de pâte que vous mettrez au réfrigérateur pour la nuit. Roulez la pâte et découpez-la en forme de bonhomme. Faites cuire les biscuits et amusez-vous tous ensemble à décorer ce délice avant de tout dévorer!
Recette complète au www.recettes.qc.ca.



Joyau naturel

Osez découvrir toute la beauté du parc de la Gatineau en hiver et ses paysages spectaculaires à faire rêver! En couple, en famille ou entre amis, tout le monde y trouvera son compte avec 32 kilomètres de sentiers de ski, près de 8 km de sentiers de raquettes et de vélo d'hiver en plus de nombreux sentiers de randonnée. Économisez avec un laissez-passer de votre bibliothèque. **Plus de détails au www.ccn-ncc.gc.ca. Bonne aventure!**

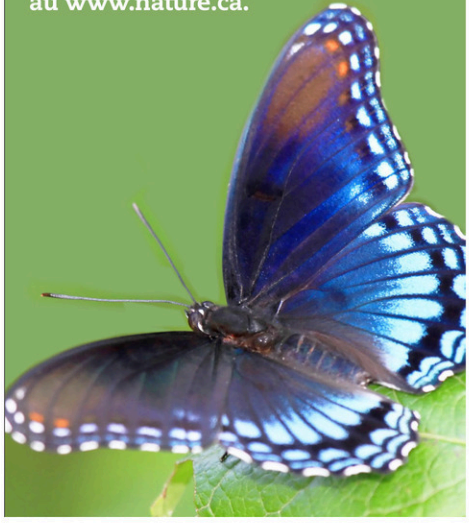
LOISIRS

Compétition hivernale

Le Festival de bateau dragons sur glace…oui, oui, sur glace aura lieu à la patinoire du canal Rideau le 9 février prochain pour une 3e édition. Soyez témoin d'une compétition hors du commun dans une ambiance festive et chaleureuse! Venez encourager ceux et celles qui auront le courage de relever ce défi. **Plus d'informations au www.icedragonboat.ca ou en appelant au 613-238-7711.**

Ambiance tropicale

Une farandole de papillons qui virevoltent, des fleurs et des plantes luxuriantes à travers une douce chaleur enveloppante… Voilà ce que Papillons en vol vous offre au Musée canadien de la nature! Cette activité aux allures tropicales aura de quoi vous réchauffer le cœur face à ce magnifique spectacle. Peu importe votre âge, vous serez transporté dans un monde féerique. **Réservez vos billets dès maintenant au www.nature.ca.**



Plein la vue

Les Lumières de Noël au Canada vous éblouiront à coup sûr! Laissez-vous émerveiller par ce spectacle tout en son et en lumière dès 19 h du 5 décembre 2018 au 7 janvier 2019 sur la colline du Parlement. Des centaines de milliers de lumières de Noël vous attendent en plus des prestations musicales et des effets pyrotechniques. Venez vivre l'expérience la plus grandiose du temps des fêtes!

Plantes exotiques

Vous et votre tendre moitié aimeriez aller dans le sud? Nul besoin d'acheter des billets d'avion. La Ferme expérimentale située au Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada offre un endroit bien au chaud où vous découvrirez une panoplie de plantes exotiques plus fascinantes les unes que les autres dans une serre tropicale au design futuriste. **Téléphonez dès maintenant au 613-991-3044 pour obtenir plus d'informations.**

Et voilà… Vous avez maintenant en tête une panoplie d'activités à explorer pour profiter de l'hiver dans toute sa splendeur. À vos bottes, prêt, sortez!

Pour d'autres idées :

www.tourismeottawa.ca

www.toursimeoutaouais.com

PHOTO : WWW.UPPERCANADAVILLAGE.COM

Saut dans l'histoire

Situé au 13740 rue County à Morrisburg, Upper Canada Village vous fera plonger dans l'atmosphère des années 1860! Promenez-vous d'un vieux bâtiment à l'autre dans une ambiance champêtre et conviviale avec les personnages de l'époque. Tour de carriole, promenade en petit train et même balade en calèche, rien n'a été oublié pour vous faire vivre des instants mémorables avec vos proches et votre être aimé. **Plus d'infos au www.uppercanadavillage.com.**

NOS EXPERTS

BOUGER, C'EST LA SANTÉ !

Trouver sa motivation pour *bouger*

Les parents deviennent de plus en plus sédentaires et du même coup, sont candidats à des problèmes de santé beaucoup plus tôt qu'avant. La motivation devient alors un outil important. Mais où la trouver?

D'abord, sachez que l'activité physique améliore la concentration, réduit le stress, favorise une meilleure posture, encourage la socialisation et resserre les liens familiaux. Allons plus loin !

Prévoyez l'activité à l'horaire

En planifiant vos activités, vous n'aurez plus d'excuses. « On demande à tout le monde de ne pas prendre d'engagements samedi prochain entre telle heure et telle heure, et d'être disponible pour une activité en famille », explique Élaine Dupras, directrice générale à La Sporthèque de Gatineau. Dans ce cas-ci, on ne parle pas de compétition, seulement d'apprécier le moment et faire en sorte de vouloir le répéter. Par exemple, la beauté d'une marche en plein air dans la nature ou encore une randonnée à vélo. Avec l'hiver qui approche, pourquoi ne pas tenter de faire de la raquette ?

« Accompagnez vos enfants. Les parents sont leur premier modèle. Si vous êtes accros de la télé ou de votre tablette, vous ne donnez pas l'exemple pour les motiver.

Bougent-ils assez ? Passent-ils trop de temps devant les écrans ? Ces questions reviennent quand on s'intéresse au mode de vie des enfants et des adolescents.

MME ÉLAINE DUPRAS
Associée, directrice générale
Sporthèque

Les enfants d'aujourd'hui sont beaucoup plus sédentaires que ceux des années '70 et risquent des problèmes de santé », croit Mme Dupras.

Le but est de commencer par des activités qui ne sont pas trop exigeantes, pour s'acclimater au changement de routine. Variez le programme pour garder l'intérêt : trampoline, escalade, ski, patin, l'idée est d'en faire une étape vers quelque chose d'autre : pratiquer des activités trois fois par semaine. Vous trouvez que c'est beaucoup? La recommandation pour une vie saine est de 30 minutes d'activités par jour!

Oui, mais pas trop

Attention de ne pas en faire une obsession ! Soyez à l'écoute de vos enfants. À trop les pousser à se surpasser constamment dans des activités après l'école, on risque la démotivation. L'idée est de trouver un juste équilibre et que le plaisir y soit toujours.

L'activité physique est essentielle pour développer ses habiletés motrices, son sens cognitif, son bien-être psychologique et pour accroître ses aptitudes physiques. Plus vite l'enfant sera sensibilisé à l'importance de faire du sport, plus les chances seront bonnes de le voir adopter de saines habitudes de vie à long terme !

JEUX

Vrai ou Faux

On ne fait pas aux chiens ce qu'on ne ferait pas aux humains!

1	Lorsque mon chien dort, je peux le réveiller à tout moment.	VRAI ☐	FAUX ☐
2	Je peux crier après mon chien, ça ne le dérange pas du tout.	VRAI ☐	FAUX ☐
3	Lorsque je joue avec lui, je ne dois pas lui voler ses jouets.	VRAI ☐	FAUX ☐
4	Je peux le pincer et lui tirer les oreilles.	VRAI ☐	FAUX ☐
5	Lorsque mon chien mange, je ne dois pas toucher à son bol de nourriture.	VRAI ☐	FAUX ☐

Les bonnes façons d'agir avec mon chien :

- Je joue avec lui.
- Je lui apprends des trucs.
- Je fais de l'exercice.
- Je joue à la cachette.

Est-ce que tu en connais d'autres?

_____

_____

Réalisation des jeux : Éditions petite mine inc. / 450-741-7312

Jeux

Jeu des 7 différences

Observe attentivement les deux illustrations suivantes.
Dans l'illustration de droite, sept différences se sont glissées. Peux-tu les trouver?

Le pompier est ton ami

Il est là pour t'aider et pour te protéger en cas d'incendie.

Mots cachés

Utilise la liste pour t'aider à trouver tous les mots qui sont cachés dans cette grille. Encercle-les et découvre la réponse.

AMOUR
AMUSER
CADEAUX
ÉTOILE
FAMILLE
GLACE
HIVER
LUMIÈRES
REPAS
SAPIN
RÉUNIR
VACANCES

S	F	A	M	I	L	L	E	J
E	O	C	A	D	E	A	U	X
C	A	Y	E	U	T	N	A	R
N	G	M	S	E	O	I	M	E
A	S	L	U	S	I	P	O	U
C	F	E	A	S	L	A	U	N
A	T	P	E	C	E	S	R	I
V	E	H	I	V	E	R	S	R
R	S	E	R	E	I	M	U	L

RÉPONSE

« TOUT LE MONDE PEUT JOUER »

UNE GAMME DE JEUX ÉVOLUTIFS DE QUALITÉ POUR VOS ENFANTS

À L'Île du Monde

74,boul. Gréber Gatineau | 819 561-2812
info@alechelledumonde.com

UNE DISTRIBUTION DE PIERRE BELVÉDÈRE

SOLUTIONS DES JEUX

VRAI OU FAUX
1) Faux **2)** Faux **3)** Vrai **4)** Faux **5)** Vrai

JEUX DES DIFFÉRENCES
La ligne sur le côté droit du casque, la pièce blanche manquante sur le manomètre, la ligne manquante sur le bras droit, la ligne manquante sur la botte de droite, la bande réfléchissante du bras gauche, la ligne sur le pantalon du pompier (genou) et la boucle de la ceinture.

MOTS CACHÉS DE NOEL : Joyeuses Fêtes

Réalisation des jeux : Éditions petite mine inc. / 450-741-7312

La violence conjugale est souvent invisible

Apprenez à **voirlaviolence.ca**

POUR EN SAVOIR PLUS

Action ontarienne contre la violence faite aux femmes

Voisin-es, ami-es et familles

Fem'aide
TOUJOURS À L'ÉCOUTE
TEL 1 877 336-2433

Signes avertisseurs de violence

- Il la rabaisse.
- Il parle tout le temps et domine la conversation.
- Il la surveille tout le temps, même au travail.
- Il surveille ses courriels, ses messages textes et ses activités sur les réseaux sociaux.
- Il essaie de prétendre qu'il est la victime et il agit comme s'il était déprimé.
- Il essaie de l'empêcher de vous voir.
- Il agit comme si elle lui appartenait.
- Il ment pour bien paraître ou exagère ses qualités.
- Il agit comme s'il était supérieur aux autres membres de sa famille et plus important qu'eux.
- Elle s'excuse ou trouve des excuses à son comportement.
- Elle devient agressive ou se met en colère.
- Elle semble mal à l'aise de s'exprimer en sa présence.
- Elle semble être malade plus souvent et s'absente du travail.
- Elle essaie de masquer ses blessures.
- Elle trouve des excuses à la dernière minute pour ne pas vous rencontrer ou elle essaie de vous éviter lorsqu'elle vous rencontre dans la rue.
- Elle semble triste, seule, repliée sur elle-même et craintive.
- Elle consomme des drogues ou de l'alcool pour faire face à la situation.

Comment aider ?

Voici quelques suggestions pour aider une femme lorsque vous reconnaissez des signes avertisseurs de violence conjugale :

- Lui parler de ce que vous avez constaté et lui exprimer votre inquiétude. Si elle parle de la situation de violence, lui dire que vous la croyez et que ce n'est pas de sa faute.
- Lui suggérer de ne pas avertir son conjoint si elle a l'intention de le quitter. Sa sécurité est une priorité.
- Lui proposer de garder ses enfants pendant qu'elle obtient de l'aide.
- Lui proposer de les héberger elle, ses enfants et ses animaux domestiques. Si vous le faites, il est important de ne pas laisser son conjoint entrer chez vous.
- L'encourager à faire un petit sac contenant des articles importants et lui proposer de le garder chez vous au cas où elle en aurait besoin.
- Si elle nie la violence, lui dire que vous serez là si elle veut parler.
- Si elle décide de poursuivre sa relation malgré la violence ou si elle retourne vers un conjoint violent, il est important de demeurer patient et à l'écoute. Il faut comprendre que de nombreuses raisons peuvent conduire à une telle décision. Vous pouvez lui suggérer de documenter les incidents violents et de conserver ces documents dans un endroit sûr, hors du foyer.
- L'encourager à appeler Fem'aide, la ligne de soutien francophone en Ontario, au **1 877 336-2433**, ATS 1 866 860-7082 ou SOS violence conjugale au Québec au **1-800-363-9010** pour recevoir de l'aide ou faire un plan de sécurité.

Fem'aide
TOUJOURS À L'ÉCOUTE
TEL 1 877 336-2433
ATS 1 866 860-7082

Deux pharmacies communautaires pour mieux vous servir !

195, boul. Gréber 819 568-0885
Salles blanches : 819 568-0886

Livraison gratuite
Service personnalisé

209, rue Gamelin 819 777-2244

Vous pouvez envoyer vos renouvellements de prescriptions !

Rx

Quesnel

www.pharmaciequesnel.com