

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

# leDroit Famille

VOLUME 3 | NUMÉRO 1 | MARS 2021

ENTREVUE INTIME

## L'héritage musical d'Ariane Gauthier

Page 4

---

GRATUIT

---

Cyberdépendance:

## ENTRE PASSION ET OBSESSION

Page 32

---

## COUPLE : LA GUERRE DES MÈRES

Page 37



# MANGÉZ SANTÉ, LOCAL ET DE SAISON AVEC LE CEPEO!

On connaît tous l'importance de l'achat local... le discours « manger local et de saison » a d'autant plus d'importance dans les derniers mois. Ainsi, le CEPEO vous propose, chaque mois, des fiches-recettes mettant en vedette un produit frais de saison et mettant de l'avant un producteur local et francophone de ce produit. Plus que ces simples

recettes, le CEPEO vous propose une fenêtre sur les saveurs de la région et une délicieuse façon d'être solidaire avec les producteurs locaux.

## VISITEZ

<https://cepeo.on.ca/nouveautes/>  
pour découvrir les autres recettes.

**BON APPÉTIT!**



## Gratin de pommes de terre aux herbes



### INGRÉDIENTS

- **4** pommes de terre de l'Ontario, pelées et tranchées (1/4 po/6 mm de large)
- **3 gousses** d'ail de l'Ontario, tranchées
- **2** poireaux de l'Ontario (parties blanches et vert pâle), tranchés
- **1 1/4 tasse** (300 mL) de bouillon de poulet ou de légumes à teneur réduite en sodium
- **1/4 c. à thé** (1 mL) de chacun : feuilles de romarin séché, de plantes aromatiques estivales et de thym
- **1/4 c. à thé** (1 mL) de sel
- **Une** pincée de poivre
- **3/4 de tasse** (175 mL) de cheddar de l'Ontario, râpé



<b>PRÉPARATION</b>	15 min
<b>CUISSON</b>	25 + 5 minutes
<b>RENDEMENT</b>	donne 4 portions



### PRÉPARATION

- 1** Dans une grande casserole, mélanger les pommes de terre, l'ail, les poireaux, le bouillon, le romarin, les plantes aromatiques, le thym, le sel et le poivre. Couvrir et porter à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes.
- 2** Verser dans un plat de cuisson ou un moule à tarte profond graissé de 9 po (22 cm) de profondeur; saupoudrer de fromage. Cuire au four à 425 °F (220 °C) pendant 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Laisser reposer 5 minutes avant de servir.

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière  
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/gratin-de-pommes-de-terre-aux-herbes>



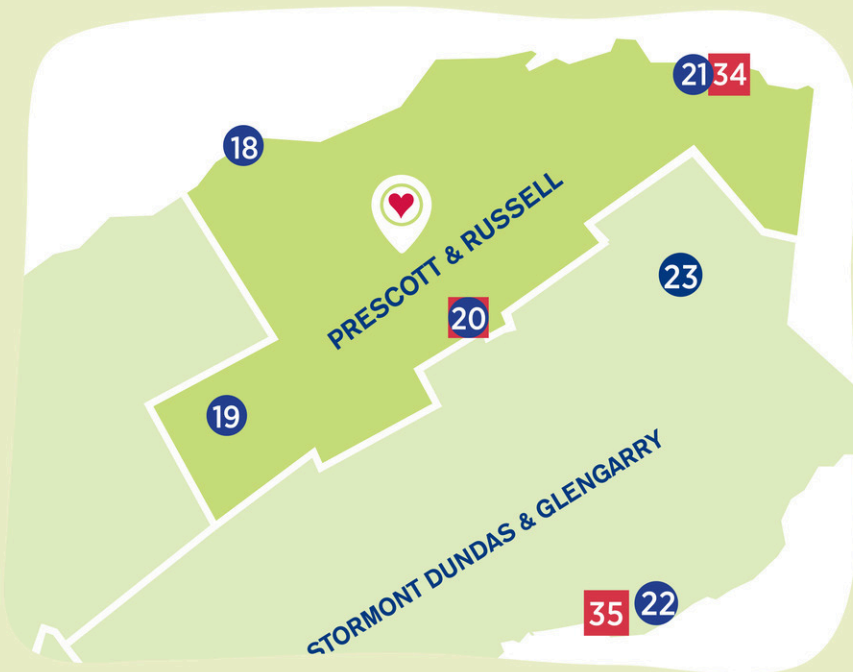
# Pomme de terre



## Léon Delorme Ltd

Depuis 1964, Léon Delorme Ltd. ne produit qu'une sélection supérieure de pommes de terre. Cette ferme est située à Curran, tout juste à l'est de Rockland dans l'Est ontarien. Elle vend ses produits directement aux particuliers ainsi qu'aux grossistes. M. Delorme, fondateur de l'entreprise, fut un homme très impliqué socialement : on lui reconnaît d'ailleurs de nombreuses activités sociales, municipales et scolaires.

[leondelorme.ca](http://leondelorme.ca)



## le CEPEO vous présente les écoles de cette région

### ÉLÉMENTAIRES

- 18 É.é.p. Carrefour Jeunesse ..... 613-446-1248
- 19 É.é.p. De la Rivière Castor ..... 613-443-2226
- 20 É.é.s.p. L'Académie de la Seigneurie ..... 613-764-0550
- 21 É.é.p. Nouvel Horizon ..... 613-632-8718
- 22 É.é.p. Rose des Vents ..... 613-932-4183
- 23 É.é.p. Terre des jeunes ..... 613-525-1843

### SECONDAIRES

- 20 É.é.s.p. L'Académie de la Seigneurie ..... 613-764-0550
- 34 É.s.p. Le Sommet ..... 613-632-6059
- 35 É.s.p. L'Héritage ..... 613-933-3318



[Léon Delorme Ltd](http://leondelorme.ca)

# MON ÉCOLE FRANCOPHONE

INSCRIPTIONS EN TOUT TEMPS



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

[CEPEO.ON.CA](http://CEPEO.ON.CA)

{ CARTE BLANCHE }

# L'AMOUR EN *héritage*



**On vient de sortir du bureau du médecin et les nouvelles ne sont pas les meilleures. La fin approche. Une vie riche, remplie de joies et de peine tire à sa fin. À son admission à la maison Mathieu Froment-Savoie (la Maison) par l'équipe médicale et des bénévoles bienveillants, la dame, forte dans l'épreuve, me dit « Je suis prête. Je suis en paix ». Je lui demande : « Prête pour quoi faire? ». Elle répond : « Prête pour mourir. » Ses mots ne cachent ni amertume ni empressement.**

D'une certaine manière, peu d'événements rassemblent autant la famille que l'annonce d'un décès prochain. Le parcours des gens en fin de vie les amène parfois à demander pardon, à s'excuser et à se réconcilier avec eux-mêmes, avec les autres, avec la vie et même avec Dieu. Certains expérimentent un plus grand désir de vivre et de partager leur amour, et ressentent même le besoin d'être touchés avec tendresse. Il s'agit de moments uniques qu'il faut savoir saisir, puisqu'ils ne reviendront plus.

Il y a des gens chez qui la peur fait surface. Peur d'être abandonnés, de souffrir, de mourir et de l'inconnu, surtout en période de confinement où les contacts sont limités ou même absents. Qu'est-ce qui peut apaiser ces craintes? La présence réconfortante des proches, ainsi que l'écoute et l'échange avec un accompagnateur jouent un rôle important à ce chapitre.

Les personnes en fin de vie acceptent de faire leur bilan et nous permettent ainsi d'avoir accès aux secrets les plus intimes, là où il y a la bonté, la générosité, la fierté d'avoir réussi leur vie et leur famille, ou bien ils nous font part de leurs contributions pour nous laisser un monde meilleur. Avec leur départ, c'est une page d'histoire qui se tourne. Des patients de tous les âges ont séjourné à la Maison. Même les familles déchirées choisissent généralement de faire la paix et de s'unir dans l'accompagnement de la personne en fin de vie. La présence empathique d'un proche est le cadeau le plus précieux qu'on puisse offrir en ces temps éprouvants. Il permet au patient

de partir dans la sérénité et procure un lâcher-prise et un abandon qui favorise un deuil plus facile pour ceux qui restent.

De là l'importance de vivre pleinement son deuil, élément indissociable de la vie. C'est une opportunité d'apprentissage pour mieux nous connaître et nous rendre plus fort face aux épreuves. Je profite donc de l'occasion pour saluer les familles qui nous visitent, autant que l'équipe de la Maison pour leur entier dévouement au bien-être de leur prochain.

**Maude Lacelle**  
**Directrice générale**  
**Maison Mathieu Froment-Savoie**

## LOTÉRIE VOYAGES 100 000\$ EN PRIX À GAGNER!

Les profits serviront à financer des projets d'amélioration pour La Fondation de la Maison Mathieu-Froment-Savoie à Gatineau, La Maison des Collines à La Pêche et la Résidence Le Monarque à Montebello.

Tirage le 15 mai 2021 lors d'une soirée virtuelle de vins et fromages. Billets auprès de l'un ou l'autre des trois organismes. En collaboration avec [voyageaquarelle.com](http://voyageaquarelle.com) et MATv.



au profit des maisons de soins palliatifs en Outaouais



# leDroit Famille *Sommaire*

MARS 2021 | VOLUME 3 | NUMÉRO 1

## L'HÉRITAGE MUSICAL D'ARIANE GAUTHIER



Pour les enfants, c'est Ari Cui Cui. Mais Ariane Gauthier a aussi laissé sa marque sur la scène musicale, un don sans doute transmis par ses parents, et que la native d'Aylmer cultive aujourd'hui chez son fils.



## 12 UN MORCEAU DE MOI

Le verdict tombe: on doit vous amputer d'un membre. Chaque année, des milliers de Canadiens doivent réapprendre à s'aimer, un morceau en moins. Incursion dans la réalité quotidienne de gens ordinaire dont la vie prend un tournant important, parfois du jour au lendemain.

## 19 DU SOLEIL DANS VOTRE ASSIETTE

Bon, il nous faut peut-être boudier notre plaisir du Sud cet hiver; mais on n'a pas pour autant à se priver de retrouver le soleil dans notre assiette! Voici quelques trucs pour faire le plein de précieuses vitamines même sous un ciel gris.



## 27 FAKE NEWS: CE CANCER QUI NOUS RONGE

La population a rarement été autant abreuvée de fausses nouvelles et de propagande que depuis le début de la pandémie. Avant de partager une information qui vous fait réagir, prenez le temps de procéder à une petite vérification.



## NOS EXPERTS

### 11 La Boîte santé

Il n'y a pas que la médecine traditionnelle chinoise qui recèle des trésors. Au chapitre de la santé par les plantes, les Incas avaient plus d'un tour dans leur sac!

### 16 Se mettre au vert

Une nouvelle collaboration d'Enviro Éduc-Action qui vise, ce mois-ci, à réduire notre consommation de viande et, du coup, son impact sur l'environnement.

### 18 Augmentez votre résistance au stress

Oui, le confinement et l'insécurité jouent sur vos nerfs. Pourtant, il existe des mouvements simples à faire qui peuvent avoir des effets bénéfiques sur votre corps et votre esprit. Le Pilates, vous connaissez?

### 23 Économie familiale

Avec l'aide financière fédérale, vous avez chanté tout l'été? Hé bien, payez maintenant! Ce qu'il faut savoir sur la PCU et la PCRE au moment de remplir votre rapport d'impôt.

### 31 Papa a raison

Papa s'est mis en tête de diminuer le temps d'écran des enfants. Mais c'est sans compter sur leurs qualités de fins stratèges pour déjouer les règles!



### 36 Petite enfance

En période de confinement, pouvons-nous affirmer que l'éducation que reçoivent les enfants en mode virtuel est équivalente à ce qu'ils recevraient en salle de classe? Des enseignants en doute.

### 40 Droit familial

L'arrivée d'une nouvelle conjointe dans le portrait familial ne facilite pas toujours les relations entre ex-conjoints. Pourtant, anciens et nouveaux couples peuvent bien s'entendre — ou à tout le moins, éviter des conflits — en suivant ces règles de base.

### 46 À vos bouquins

Les Éditions David font beaucoup de place aux auteurs de la région cette année. Découvrez-les!

### 48 Pense-bête

Le confinement a créé une forte demande pour les animaux de compagnie, et des gens sans scrupules n'hésitent pas à voler votre chien dans votre cour pour le revendre sur des sites d'annonces en ligne.



# 32

## CYBERDÉPENDANCE, ENTRE PASSION ET OBSESSION

Si les jeux vidéo ont remplacé vos activités extérieures ou que vous passez plus de temps avec vos « amis Facebook » qu'avec des personnes en chair et en os, vous êtes peut-être sur la pente glissante de la cyberdépendance...

# 37

## MOMS WAR, OU LA RIVALITÉ ENTRE MÈRES

Quand papa présente sa nouvelle blonde aux enfants, maman vit parfois des conflits intérieurs, allant jusqu'à craindre d'être remplacée dans leur cœur. Pourtant, la nouvelle conjointe n'a pas toujours la vie facile!



# 43

## LOISIRS

Avec autant d'activités différentes à faire en famille, il y a de quoi s'occuper en attendant le retour du printemps!

leDroit  
**Famille**

Mars 2021 | Vol 3 | Numéro 1  
Publié par Le Droit  
ledroit.com

### Gatineau :

425, boul. St-Joseph,  
bureau 201,  
Gatineau, Québec,  
J8Y 3Z8

### Lab Le Droit à La Cité :

801, prom.de l'Aviation,  
pièce D 1015,  
Ottawa, Ontario,  
K1K 4R3

### Directeur général :

Éric Brousseau

### Directrice des ventes :

Sylvie Charette

### Représentants :

Lise Landry, Denis Laflamme,  
Benoit Hort, Jean-Marc Charron

### Chef d'équipe des cahiers spéciaux :

Marie-France Labelle

### Rédacteurs :

Jean-Marc Dufresne, Nancy Therrien

### Graphistes :

Manon Brassard, Martin Charbonneau

### Photographe :

Patrick Woodbury

### Distribution et abonnement :

Joanne Desjardins

Impression : TC • Imprimeries Transcontinental



{ ENTREVUE INTIME }

ARI CUI CUI

# L'héritage *musical* d'Ariane Gauthier

Par **Jean-Marc Dufresne**

—

Connaissez-vous Ariane Gauthier? Peut-être pas, mais si vous avez des enfants, vous la replacez sûrement par son nom d'artiste: Ari Cui Cui. Native d'Aylmer en Outaouais, la jeune maman a hérité d'un grand amour de la musique, qu'elle transmet maintenant aux tout-petits.



Toute jeune, Ariane Gauthier adorait chanter. Elle a à peine 12 ans lorsqu'elle écrit sa première chanson, et 23 ans lorsqu'elle obtient un rôle marquant dans la comédie musicale *Roméo et Juliette*. Elle lance même un premier disque en 2006 intitulé *Mon cœur est une pomme*. Quatre ans plus tard, après avoir accouché de son fils Charlie, elle a une révélation: elle veut faire des spectacles musicaux pour les tout-petits.

« Je ne me destinais pas à ça du tout », révèle l'artiste de 41 ans. « Au départ, je me dirigeais vers des études en développement international. J'étais même inscrite avec bourse à l'Université d'Ottawa. J'ai toujours aimé chanter et quand il y a eu des auditions pour un spectacle au cabaret du Casino de Montréal, je m'y suis présentée. J'ai tout de suite compris que c'était ce que je voulais faire! »

## La famille s'agrandit

On dit que le fruit ne tombe jamais loin de l'arbre. Le dicton s'applique tout à fait dans le cas d'Ariane, dont les parents se sont connus dans un groupe musical au Lac St-Jean. Déménagés en Outaouais, son père poursuit une carrière de physiologiste et sa mère est propriétaire de la boutique La Marelle. Ariane est la seconde de trois enfants. Alors qu'elle n'a que huit ans, sa marraine décède.

## { ENTREVUE INTIME }

« LES FAMILLES DU LAC ST-JEAN SONT TISSÉES SERRÉES », EXPLIQUE-T-ELLE. « MES PARENTS ONT ADOPTÉ MES COUSINS, QUI SONT DEVENUS MA NOUVELLE FAMILLE. ON A GRANDI DANS LE SECTEUR WYCHWOOD À AYLMER. MA VOISINE, C'ÉTAIT HÉLÈNE BOURGEOIS-LECLERC (NDLR: *DISTRICT 31, 30 VIES, LES BOUGONS*) ET C'ÉTAIT LA MEILLEURE AMIE DE MA GRANDE SŒUR. NOS FAMILLES SONT ENCORE TRÈS PROCHES ».

Elle ne conserve que de bons souvenirs de cette époque où, dit-elle, on la trouvait souvent à jouer au *Tonka* dans la rue avec les garçons et où elle aimait se salir, ou faire des expériences scientifiques avec son père. « Encore aujourd'hui, j'ai ce côté *One of the boys* quand je pars en tournée avec l'équipe. J'aime l'aventure et le plein air, mais j'avoue que je me suis découvert un petit côté princesse avec les années! Disons que j'aime l'action qui rencontre le confort... »



## D'ARIANE À ARI CUI CUI

C'est sur les planches de la comédie musicale *Roméo et Juliette* qu'Ariane rencontre celui qui deviendra le père de son fils, Matt Laurent, aussi chanteur et de 12 ans son aîné. Malgré des horaires difficiles et les tournées, le couple vit le bonheur, au point où il décide d'avoir un enfant en 2009.



Ariane et son fils Charlie.

Photo : Courtoisie

J'étais à un tournant de ma carrière, une sorte de passage à vide » avoue Ariane. « J'avais déjà eu des commentaires de gens qui me disaient que je devrais faire des spectacles pour enfants, mais c'est vraiment mon ami Bruno Pelletier qui m'a fait réfléchir. Il m'a dit " je te verrais chanter pour les enfants. Tu es pétillante, tu as ce qu'il faut pour leur parler. "»

Un jour, quand mon garçon a commencé à manger, je lui répétais *croque, croque, croque* et ma mère m'a dit que je devrais en faire une chanson. Je l'ai fait et ensuite, je suis allé la tester dans le parc de jeu du McDonald's pour voir comment les enfants réagissaient. La réponse a été positive et je me suis mise à en écrire d'autres! »

En fait, avec la naissance de Charlie, tout tombe en place pour Ariane Gauthier. Elle sait qu'elle veut désormais faire des chansons et des spectacles pour les tout-petits. « Je me suis trouvée, en ayant un enfant. J'étais dans la Lumière. Je voulais me consacrer à lui, et je voulais rediriger mes talents d'auteure et d'interprète dans cette direction. »

Il lui fallait maintenant trouver un nom de scène qui lui colle à la peau, quelque chose qui lui ressemble. « Quand j'avais 12 ans, mon amie Mélanie m'appelait Ari

Cui Cui, peut-être parce qu'elle trouvait que je chantais comme un oiseau. Moi, je l'appelais Nanny Biscuit. Mon surnom est resté et je me suis dit que c'est celui que j'utiliserais dans mes spectacles pour enfants! »

### Vie de famille

Papa Matt est souvent en tournée, maman Ari travaille beaucoup à lancer son personnage et sa carrière. En juin 2018, le couple annonce sa séparation. « Notre relation amoureuse aura duré 15 ans, mais notre belle amitié reste intacte et nous poursuivons notre collaboration professionnelle avec tout ce qui entoure mon personnage d'Ari Cui Cui », souligne-t-elle. Côté familial, Matt reste un papa présent et initie fiston au hockey, au golf et bien sûr, à la musique.

Maman, c'est la confidente, celle avec qui Charlie valide son entrée dans la préadolescence avec tout ce qu'elle amène de questionnement. « On est super ouvert, mais il comprend où sont les limites. Par exemple, s'il me pose des questions sur mes premiers amours, je ne lui réponds pas toujours dans les détails. Les enfants nous prennent pour modèles et je ne veux pas qu'il se compare. Je lui explique ce qui est approprié pour un garçon de 11 ans, et qu'en vieillissant, on abordera d'autres sujets selon son âge. »

## { ENTREVUE INTIME }

ELLE N'ÉVEILLE PAS MOINS SON ESPRIT CIVIQUE: « C'EST UNE PÉRIODE DE SA VIE OÙ ON CHERCHE À JOINDRE DES GROUPES, FAIRE PARTIE D'UN ENSEMBLE. JE L'ENCOURAGE À TROUVER DES LEADERS POSITIFS. QUAND TU AS UN AMI QUI A TENDANCE À FAIRE DES MAUVAIS COUPS, C'EST PEUT-ÊTRE PAS CELUI AVEC QUI TU VEUX T'ASSOCIER. IL NE S'AGIT PAS DE JUGER PARCE QU'ON NE SAIT PAS CE QUE CE GARÇON VIT À LA MAISON; MAIS IL APPARTIENT À CHARLIE DE FAIRE LES BONS CHOIX. »

**Maman, c'est Ari Cui Cui!**

Pour Charlie, avoir une maman qui est aussi un personnage pour enfants, c'est un peu avoir les deux mains dans le plat à biscuits. Sauf qu'il y a aussi l'envers de la médaille, dont les tournées. « Heureusement, toute ma famille vit dans le même secteur et si je m'absente, il a toujours un oncle, une tante ou un grand-parent pour l'accueillir », indique Ariane. « C'est peut-être aussi ce qui l'a aidé à traverser la séparation: il a vu que maman a travaillé fort. Je me suis remonté les manches et même si ce n'était pas facile de m'organiser seule, j'ai foncé. Somme toute, il a très bien traversé cette période. »

N'empêche... Quand ton père est chanteur et que ta mère est aussi du monde du spectacle, ça flatte l'égo d'un gamin. Maman veille: « Matt et moi, on lui explique qu'il doit apprendre à vivre avec une certaine célébrité. Ça signifie entre autres de savoir se comporter dans des événements médiatiques, des Premières ou sur le tapis rouge et rester humble et reconnaissant. »



## { ENTREVUE INTIME }

Mais d'autres enfants ont du mal à cacher leur admiration devant leur héroïne, et Charlie, en coulisse, a vite réalisé qu'il devait « partager » sa maman avec une file de jeunes admirateurs après le spectacle. « Au début, il était jaloux de me voir donner des câlins, des mots doux et de l'attention à d'autres enfants. Avec le temps, il a compris qu'ils ne m'ont que quelques secondes alors que lui, c'est pour la vie! »



Ariane touche vraiment les enfants, ce qui lui vaut régulièrement des témoignages émouvants des parents. « Il y a quelques mois, j'ai annoncé que j'allais présenter un spectacle de Noël gratuit. Une maman m'a écrit pour me dire que son enfant souffre d'un mal inconnu et que mon spectacle est devenu son objectif. Il VEUT le voir et se concentre là-dessus. Je crois beaucoup à l'art-thérapie et ça m'a beaucoup émue », dit-elle avec un sanglot dans la voix. Elle embrasse d'ailleurs diverses causes (comme le Centre de pédiatrie sociale de Gatineau dont elle a été porte-parole) et, lorsque son horaire le permet, elle ne manque pas de répondre à l'invitation d'institutions comme l'Hôpital pour enfants Sainte-Justine de Montréal.

**Nouvelle vie**

Pas facile de chercher l'âme-sœur quand on est une personnalité publique. On se demande toujours un peu si l'autre nous fréquente pour les bonnes raisons. Depuis plus d'un an, Ariane partage sa vie avec un nouveau conjoint, Thibault du Chéné qui est aussi père d'un garçon de cinq ans, l'âge-cible de la clientèle d'Ari Cui Cui. Cependant, le couple a choisi de ne rien brusquer. « On s'est fréquenté pendant six mois avant qu'on ne se présente nos enfants », révèle-t-elle. « On a attendu un an avant de partir un weekend ensemble. »

Thibault, un Franco-Américain, ignorait tout de la carrière d'Ariane. Psychologue, il contribue aujourd'hui à l'écriture du nouveau spectacle *Ari Cui Cui garde le sourire*, écrit pour aider les jeunes à traverser la période triste et parfois difficile de la pandémie.

Parce que la pandémie aura une fin, la chanteuse planifie son retour sur scène, mais concède que le confinement lui a fait découvrir les avantages du travail en ligne. Si elle garde intacte sa passion pour son métier, elle se dit consciente du passage du temps.

L'animatrice pour enfants a-t-elle le droit de vieillir? « Bonne question... C'est sûr que je me vois vieillir, surtout quand je compare mes premières vidéos à celles qu'on vient de tourner. J'avais l'air d'une petite fille, j'ai maintenant l'air d'une dame et peut-être qu'un jour, je serai Mamie Ari Cui Cui. Mon personnage

n'a pas d'âge... il a l'âge du cœur. Mon travail me permet de créer toutes sortes d'univers. J'espère pouvoir le faire encore longtemps! »

**Les 4 vérités d'Ariane Gauthier**

**Le regard des autres:** Il n'a pas changé. Hors de mon personnage, je ne me ressemble pas physiquement et franchement, on ne me reconnaît pas tant que ça sur la rue. Ce n'est pas comme en France ou en Asie, où le culte des vedettes est beaucoup plus présent. Pour mes proches, mon statut d'artiste n'a rien changé et c'est tant mieux.

**Être plus blanc que blanc:**

Évidemment, quand on est une personnalité publique, il y a des choses auxquelles on fait plus attention... Mais je n'ai vraiment pas une vie houleuse. À mon âge, j'ai une vie tranquille et je ressemble beaucoup à mon personnage d'Ari Cui Cui dans la vraie vie! Sans être un modèle parfait, je suis une personne assez calme.

**Ton fils:** Il n'est plus mon public cible, mais quand je lui propose une nouvelle idée pour Ari Cui Cui, je sais tout de suite si ça passe ou ça casse! Il a de très bons commentaires! Il apprend le piano, il fait de la musique et se sentirait prêt à endisquer dans quelques années! (Rires)

**Une vérité inconnue sur toi:** Je suis très maladroite et bordélique, comme bien des artistes. Au Festival de Montgolfières de Gatineau en 2018, je devais entrer en scène en trottinette. Il faisait très chaud, j'ai glissé sur la scène et je suis tombée les quatre fers en l'air! J'ai tellement ri, je n'étais plus capable de chanter. Les enfants pensaient que ça faisait partie du spectacle, mais les parents ont compris que ce n'était pas prévu! J'adore ce métier!



## Le « Passeur »

**Dans les contes fantastiques, on trouve souvent un personnage qui attend le héros la nuit sur la berge d'une rivière, vêtu d'une cape grise et assis dans une barque éclairée par une lanterne. Il attend, prêt à partir: c'est le « Passeur »!**

« J'ai pensé à ce personnage dernièrement en travaillant avec une gentille dame appelée Jaclyne, et j'ai réalisé que je suis comme ce passeur », raconte Claire Poirier, courtier RE/MAX. « Comme lui, je ferai avec elle le bout de chemin qui commence par la vente de sa maison, et je ramèrai avec assurance au travers les écueils vers l'autre rive, pour la mener à bon port ».

### Au-delà de la visite

Claire Poirier souligne que son rôle ne se limite pas à faire visiter des propriétés: « J'accompagne Jaclyne dans sa décision de faire ce changement qui lui fait peur. Je m'assurerai qu'il y a bien une autre rive où elle pourra poser le pied avant même de partir. Même si tout a l'air calme en surface, une transaction peut cacher des dangers inattendus: fondation fissurée, offre rejetée, financement refusé, travaux non complétés avant la prise de possession... Tout comme le passeur, je navigue sur ces eaux

depuis longtemps et je connais les chemins qui mènent à bon port. »

D'ailleurs, régler des problèmes en situation d'urgence ou de stress intense est probablement la plus belle qualité de Claire Poirier. « Je suis une courtière *by the book*, c'est-à-dire que je fais les choses dans les règles. J'écris des clauses claires, je protège mes clients et je sais dire NON quand c'est le temps. J'ai un accès direct à une avocate spécialisée en droit immobilier et à un notaire pour mes clients pour le service avant, pendant et après-vente. »

### Bien entourée

Au fil des ans, Claire Poirier a su s'entourer de professionnels sur qui elle peut s'appuyer pour mener sa mission à bien. Ce sont autant d'armes secrètes qu'elle tient à portée de main pour vaincre les obstacles sur son chemin. Et elle sait en faire bon usage! « Donc, quand je vois le visage de mes clients avec une paix d'esprit et le sourire satisfait des



gens heureux signer chez le notaire, je peux dire mission accomplie, c'est ça le BONHEUR! J'aiderai Jaclyne à mettre pied sur un nouveau rivage et je la regarderai partir d'un pas joyeux vers sa nouvelle vie. C'est vraiment ça mon travail et je la remercie du fond du cœur de m'avoir choisie comme son « Passeur » ou... sa « Passeuse »!

*Claire Poirier fait partie du Top 100 des Meilleurs courtiers RE/MAX 2019 pour tout le Québec.*



819.744.1110 | CLAIREPOIRIERREMAX@GMAIL.COM



# Y'a de l'érable dans l'airiiir!



(À lire en chantant) Ouiiiii ! Y'a de l'érable – et de l'amour – dans l'airiiir !  
Le temps des sucres, c'est le moment d'embrasser le travail de nos entreprises acéricoles  
en se régaland abondamment de leurs produits extraits et transformés... avec amour !  
Croquons l'Outaouais des Sucres (encore une fois, tous ensemble 🎵) !

Boîte 100% locale  
Temps des sucres

Répertoire des  
entreprises acéricoles

Recettes  
et traditions

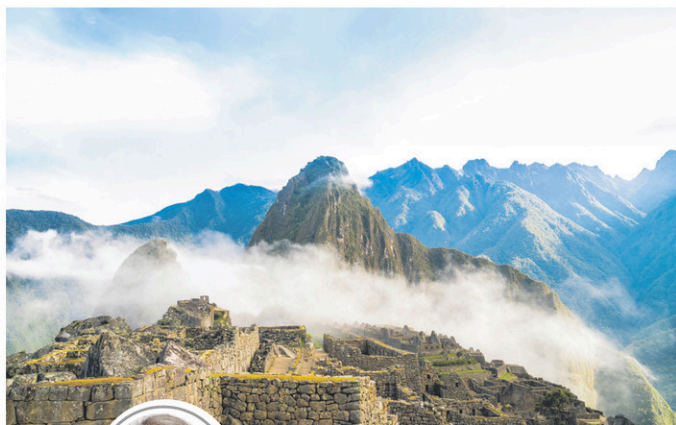


[croquezoutaouais.com](https://croquezoutaouais.com)

**Croquez**  
l'Outaouais! 

MACA ET DESMODIUM

# Des trésors ancestraux pour votre *santé*



**MARIE COUTURE,**  
ND.A, diplômée agréée

**Ressources importantes de la médecine traditionnelle d'Amérique latine, la racine de Maca et le Desmodium (Manayupa au Pérou) sont deux remèdes naturels qui gagnent à être connus. Ils aident à renforcer le système immunitaire et donnent de l'énergie. En plus, le Desmodium (Manayupa) est reconnu pour ses bienfaits au niveau du foie. Ces trésors ancestraux utilisés depuis des millénaires comblent les lacunes que laissent le stress, les carences en nutriments, les déficiences immunitaires engendrées par notre style de vie moderne.**

## LA MACA DE JUNIN

La Maca de Junín est une racine tubéreuse qui, depuis plus de 3 000 ans, est une source d'énergie et d'endurance pour les Incas de la région des hauts plateaux de Junín au Pérou. Elle y est cultivée à une altitude de plus de 4150 mètres d'altitude. Riche en vitamines et minéraux, en acides aminés, phytostérols, et en antioxydants, elle est considérée comme un superaliment. Elle fait partie des plantes adaptogènes et offre donc soutien au corps et à l'esprit pendant une période de stress.

Historiquement, les Incas réservaient l'usage de la Maca à la noblesse et aux combattants, permettant à ces derniers de redoubler d'ardeur et de force.

**Aujourd'hui, cette plante est recommandée pour lutter contre la fatigue physique, la dépression légère et la baisse de tonus. Elle est aussi reconnue pour son efficacité contre le manque de concentration, les troubles de mémoire, les symptômes de la ménopause la vigueur sexuelle et plus.**

Pour profiter de tous ses nutriments essentiels, on peut ajouter de la poudre de Maca dans le gruau du matin, les smoothies et/ou vinaigrettes, yogourts, jus ou tout simplement dans un verre d'eau.

## LE DESMODIUM

Le Desmodium (connu sous le nom de Manayupa au Pérou) a été découvert par Pierre et Anne-Marie Tubery au Cameroun dans les années 1960. Il est très

répandu en Afrique de l'Ouest et en Amérique latine. Le Desmodium pousse à plus de 2000 mètres d'altitude.

**Il est utilisé pour purifier le foie et l'ensemble du système digestif, il améliore la santé respiratoire. Le Desmodium calme les symptômes grippaux et/ou allergiques comme l'asthme (effet bronchodilatateur sur les tissus pulmonaires). C'est un bon tonique rénal; bref, il joue un grand rôle sur la santé immunitaire, régularise l'inflammation et aide à contrer de nombreux problèmes de santé.**

L'infusion est la façon la plus populaire de consommer le Desmodium. Afin de profiter pleinement de ses bienfaits, il est recommandé d'en consommer une fois par jour pendant six semaines chaque saison.

## VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS?

La compagnie québécoise Inka Nature commercialise la maca et la manayupa. Retrouvez ses produits dans votre supermarché santé La Boite à Grains et apprenez-en plus sur les bienfaits et utilisations au [laboiteagrains.com/inka-nature](http://laboiteagrains.com/inka-nature)



**LA BOITE**  
à grains  
**SUPERMARCHÉ SANTÉ**

**40ans**

- 581, boulevard Saint-Joseph **819 771-3000**
- 25-C, boulevard du Plateau **819 777-3001**
- 325, boulevard Gréber **819 243-3002**
- 186, avenue de la Colline (anciennement SOL) **819 684-0512**



[laboiteagrains.com](http://laboiteagrains.com)

{ DOSSIER SOCIÉTÉ }

# Un morceau de moi

PAR JEAN-MARC DUFRESNE

Allongé sur un lit d'hôpital et émergeant d'un profond sommeil, vous ouvrez les yeux à travers un brouillard de médicaments, légèrement nauséux. Alors que vous reprenez tranquillement les esprits, des gens s'affairent autour de vous; vous reconnaissez certains visages, qui affichent une mine sombre. Vous tentez de vous redresser, quand la vue de vos pansements vous offre un douloureux rappel: vous avez subi une amputation.

## { DOSSIER SOCIÉTÉ }

Chaque année, les fournisseurs de services de santé procèdent à des milliers d'amputations au Canada. Lorsque l'intervention chirurgicale survient après un accident, une mutilation ou une maladie catastrophique soudaine comme un état septique, l'impact psychologique initial risque d'être plus grand qu'à l'issue, par exemple, d'une longue maladie comme le diabète ou le cancer.

Louis Bourassa n'avait que cinq ans lorsqu'il a été heurté par le tracteur à gazon de son père. Ses blessures ont nécessité l'amputation de sa jambe. « Mon père a longtemps pleuré parce qu'il se sentait coupable de m'avoir mutilé à vie », dit-il, « mais j'ai transféré sa culpabilité sur moi-même. Je me disais " Mon Dieu, qu'est-ce que j'ai fait? C'est ma faute s'il est malheureux ". On en a très peu parlé, lui et moi ».\*

Aujourd'hui directeur du Programme pour enfants amputés (LES VAINQUEURS) de l'Association des Amputés de guerre, son handicap et son expérience servent de modèle à sa jeune clientèle. « Je pense que les enfants s'adaptent plus vite que les adolescents. Entre 13 et 20 ans, les jeunes amputés ont tendance à se voir à travers le regard de l'autre. Et donc, l'image qu'ils ont d'eux-mêmes peut provenir du jugement des autres. Je l'ai vécu aussi en me disant, durant mon adolescence, que j'allais simplement fréquenter les filles plus tard, quand la maturité permettrait de surmonter la différence. »

**Pas facile d'accepter**

On se souvient tous de la leçon de courage de Sabryna Mongeon, adolescente de 18 ans amputée aux bras et aux jambes après un accident d'auto en décembre 2017. Heureuse d'être en vie, elle a fait preuve de courage en décidant d'embrasser sa nouvelle condition. Depuis, elle a même fondé une famille.

Or, c'est plutôt là l'exception que la règle, confirment divers intervenants selon qui le deuil du ou des membres amputés sera affecté par plusieurs circonstances, dont l'encadrement et les conditions préalables de santé mentale.

« L'amputation demande un grand travail psychologique — de faire le deuil non seulement du ou des membres, mais aussi par rapport à l'indépendance, l'identité, le travail, les finances et l'impact interpersonnel. Il peut aussi y avoir eu d'autres blessures ou séquelles et elles aussi doivent être assimilées. Tous ces facteurs compliquent le deuil », indique Monique Lefebvre, psychologue en réadaptation à l'Hôpital d'Ottawa.

« Par exemple, une personne qui avait déjà des tendances dépressives pourrait avoir plus de difficultés à faire face à l'image que lui renvoie le miroir: une amputation au bras est plus visible qu'une jambe prothétique recouverte d'un pantalon. Quant aux épreuves qu'elle devra surmonter dans sa rééducation, elle peut avoir davantage tendance au découragement. Le soutien des proches est essentiel. »

**Repousser l'inévitable**

Mme Lefebvre souligne que les prothèses ont beaucoup de bienfaits sur l'état physique et psychologique, mais le succès de l'adaptation dépend beaucoup de l'état émotionnel et psychologique de la personne, incluant le travail de deuil: si on regarde son corps et qu'il manque un morceau, le cerveau et l'ensemble du système nerveux réagissent fortement à la perte d'intégrité du corps, parfois en luttant ou fuyant.

**Les militaires ont développé des techniques relativement efficaces pour lutter contre la douleur fantôme, qui est fréquente et peut persister longtemps. Par exemple, ils prennent un miroir pour que la jambe restante soit reflétée à la place de l'autre. Le cerveau étant ainsi trompé, la douleur peut diminuer.**

— Monique Lefebvre, Hôpital d'Ottawa.

\* Voir photo en page 15.

## { DOSSIER SOCIÉTÉ }

Évidemment, l'encadrement familial et social contribuent aussi énormément, selon la psychologue. « Le corps est un outil, pas un ornement. Il fait grandement partie de l'identité, surtout chez les jeunes adultes, qui ont plus de difficulté avec le regard des autres que les adultes plus âgés, dont la confiance et l'image de soi sont davantage développées. La culture peut aussi jouer un rôle: chez certains peuples, le handicap lui-même est signe de faiblesse, de tare et de honte. »

Diabétique, Michel Myre souffre également de la maladie de Charcot-Marie-Tooth, qui détruit les terminaisons nerveuses aux extrémités des membres. Il y a 15 ans, son médecin lui a suggéré l'amputation du pied. « J'ai refusé parce que je voulais qu'il y ait d'autres solutions », dit-il. « Avec les années, il s'est atrophié au point où je marchais presque sur la cheville et j'avais des plaies. En 2015, on m'a finalement amputé sous le genou gauche. J'ai réalisé que j'aurais dû accepter il y a 15 ans... J'aurais évité toutes ces années de souffrances inutiles, où j'ai passé plus de temps à l'hôpital qu'à la maison! »

Quant à sa convalescence, il la décrit ainsi: « Au réveil, tu regardes et tu réalises qu'il manque un morceau... et que ça ne repoussera pas. Mais en même temps, c'était aussi une délivrance. J'ai été un an en fauteuil roulant avant d'être assez guéri pour porter une prothèse. »

**Prothèse ou pas**

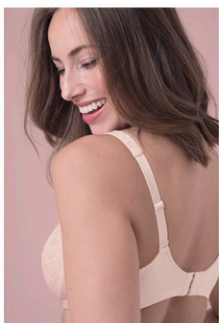
Carolle Corriveau est copropriétaire de la boutique Aglaïa de Gatineau, qui offre notamment des produits post-mastectomie. Ces prothèses viennent en aide aux femmes atteinte du cancer du sein ayant subi une ablation partielle ou totale du sein. Selon elle, la poitrine est culturellement synonyme de féminité et de sexualité. Perdre un sein ou les deux est, par conséquent, une expérience bouleversante et une lourde perte en termes de féminité et de silhouette.

L'estime de soi en prend un coup: perte de cheveux, d'un sein, elles peuvent éprouver de la colère face à la maladie et ressentir une inquiétude sur le plan financier.

« Les femmes aux prises avec le cancer du sein nous consultent. Elles cherchent à être rassurées, à connaître les options qui s'offrent à elles en termes de prothèses. Après l'opération, elles craignent de montrer la cicatrice. On procède avec beaucoup de douceur, d'écoute, de délicatesse et ce sans jugement. On les accompagne dans leur nouvelle réalité. La lingerie post-mastectomie fait partie intégrante du processus de rétablissement post-opératoire. Un joli soutien-gorge peut vraiment faire des merveilles. Il permet à la poitrine de retrouver une forme naturelle grâce aux prothèses. »

**L'adaptation à une prothèse n'est pas forcément linéaire; parfois on fait des progrès, parfois on recule. Selon Mme Corriveau, le choix de porter une prothèse ne vise pas seulement à se soustraire au regard des autres: « Oui, la dissimulation est importante pour elles, mais la prothèse les aide aussi à voir autre chose que le rappel constant du trauma de la chirurgie. Se sentir belle et femme aide à avoir confiance en soi. »**

Cependant, pas question de pousser indument le recours à la prothèse. « On n'est pas là pour convaincre. On présente des solutions, c'est la cliente qui décide. Souvent, elle ignore qu'il existe des prothèses pour maillots de bain, de sport et que dans certains cas, les frais pour les prothèses sont remboursables par la RAMQ », indique-t-elle. Le coût moyen d'une prothèse mammaire externe est 300 dollars, plus environ 80 dollars pour un soutien-gorge post-mastectomie.



## { DOSSIER SOCIÉTÉ }

« Quand on me demande pourquoi j'ai un fauteuil roulant alors que je marche quand même, j'ai souvent envie de répondre c'est pas de vos affaires. J'ai pas à expliquer à un inconnu que parfois, marcher devient trop douloureux sur mon moignon. »

— Michel Myre, bénévole et amputé.



Sur la photo:  
Louis Bourassa et Zac

Michel Myre a occupé les fonctions de vice-président de l'organisme Diabète Outaouais pendant 4 ans. Bien qu'il ait maintenant délaissé ses fonctions, à 65 ans, il rencontre encore des personnes diabétiques qui vivent le spectre de l'amputation et leur prodigue réconfort et conseils. Il n'est que trop familier avec le regard des autres, parfois déplacé, parfois cruel. Autre irritant pour M. Myre: la dépendance à ses proches. Aller aux toilettes, prendre sa douche, des gestes banals du quotidien qu'il ne peut plus faire seul. « Ma perte d'indépendance et d'autonomie est un deuil plus difficile que la perte de ma jambe », avoue-t-il.

**Choisir de vivre**

Chez tous ceux à qui l'on parle de la vie après une amputation, il y a une constante: l'amputation n'est pas une fin, c'est un début. Ça semble cliché, mais tous indiquent que la guérison est facilitée lorsqu'on prend conscience qu'on est en présence d'un nouveau « moi ».

Psychologue dans l'Est ontarien, Catherine Petit avance qu'il faut saisir le jour: « La personne amputée reste la même, ce sont les circonstances qui changent. L'important est la continuité, développer de nouveaux intérêts. Nos compétences ne sont pas uniquement physiques, mais aussi intellectuelles et spirituelles. Parfois, un membre de la famille peut aussi avoir à consulter un professionnel, puisque l'amputation affecte aussi l'environnement familial. »

Selon elle, l'entourage doit savoir faire preuve d'une certaine rigueur face à l'amputé. « *Le Tough Love* est parfois nécessaire pour éviter que la paresse ou l'apitoiement ne s'installent. Il faut développer son autonomie, dans le respect de ses limites, qui peuvent changer. L'amputé doit essayer d'effectuer certains gestes ou tâches par lui-même et demander de l'aide ensuite s'il n'y arrive pas. »

Il importe aussi, selon elle, de se faire une carapace face au jugement des autres, qui peuvent réagir avec surprise, bêtise ou même dégoût. « Il faut rester neutre, calme. Prendre le temps de se réapproprier son corps. Se mettre en colère ne fait que nous ramener face à notre perte », explique-t-elle.

**Saviez-vous que...**


- ◆ Beaucoup d'amputés ressentent parfois la présence du « membre fantôme », même plusieurs années après l'amputation;
- ◆ La douleur fantôme, phénomène commun et persistant, est différente du « membre fantôme » et est causée par les changements dans chaque aspect du système nerveux qui s'ajustent à la nouvelle condition;
- ◆ Selon certaines études, les hommes amputés ont tendance à déplorer la perte de fonctionnalité et de se sentir castrés; les femmes regrettent la perte de leur image corporelle et perçoivent l'amputation comme une punition ou une raison de se culpabiliser (ex.: impact sur le conjoint);
- ◆ Les meilleures prothèses sur le marché peuvent se vendre entre 50 000\$ et 100 000\$;
- ◆ La qualité de la prothèse affecte directement la réussite de l'adaptation;
- ◆ De fortes croyances religieuses favorisent souvent l'adaptation à la nouvelle vie;
- ◆ Effectuer des mouvements répétitifs qui ont un but (marcher, tricoter, colorier) et s'exposer à la nature aide à calmer pensées et détresse.

**Le Droit Famille vous recommande:**

LES AMPUTÉS DE GUERRE  
DU CANADA,

 [amputesdeguerre.ca](http://amputesdeguerre.ca)

LA COALITION DES AMPUTÉS  
DU CANADA,

 [amputecoalitioncanada.org/fr](http://amputecoalitioncanada.org/fr)

AGLAÏA, CENTRE FLEUR DE LYS,  
Gatineau,

 [1001nuitschatelaine.ca](http://1001nuitschatelaine.ca)

SE METTRE AU VERT

# Viandes: passez du rouge au *vert!*

**Bonne nouvelle! Votre famille peut contribuer à l'effort de réduction des émissions de gaz à effet de serre qui causent les changements climatiques. Comment? En ajustant quelques repas à votre menu!**

Tous les aliments que nous mangeons causent des gaz à effet de serre (GES), que ce soit pour les cultiver (ex.: essence du tracteur), les transformer (ex.: production d'emballages de plastique) ou les vendre (ex.: transport vers les magasins).

Toutefois, les aliments qui ont le plus lourd impact environnemental sont les viandes: pour une portion égale en quantité de protéines, le bœuf a une empreinte carbone 10 fois plus élevée que celle des légumineuses! Voilà pourquoi une famille qui décide de réduire les quantités de viande qu'elle consomme a un réel impact bénéfique sur l'environnement.

## Comment s'y prendre?

- 1 Faites la liste du nombre de repas avec viande que votre famille consomme par semaine, incluant les déjeuners et les dîners.** En famille, décidez d'un objectif, comme de cuisiner un dîner et deux soupers sans viande par semaine d'ici juin.
- 2 Faites d'abord le top 10 de vos recettes-succès.** Certains de ces repas peuvent être cuisinés en omettant la viande. Par exemple, le spaghetti bolognais devient le spaghetti aux légumes et le chili mi-bœuf, mi-haricots devient un chili sans viande. Ainsi, deux recettes déjà adorées se transforment en version plus écolo.



**Geneviève Carrier**  
DG, Enviro Éduc-Action



**3 Fixez le ou les jours précis de la semaine où vous souhaitez introduire un repas sans viande, pour faciliter votre planification.** Pourquoi ne pas tenter le lundi, à l'image du mouvement *Meatless Mondays*? Ça vous permet de cuisiner le dimanche et de démarrer la semaine du bon pied.

**4 Apprivoisez d'abord les légumineuses en conserve au lieu des sèches.** C'est moins compliqué à cuire, la texture sera parfaite et ce sera plus facile à digérer. En effet, les fèves requièrent plus d'efforts au système digestif. Heureusement, le corps s'habitue au changement de diète et devient rapidement plus performant à ce sujet.

**5 Et le tofu?** Ce bloc de protéines de soya intimide. Commencez votre démarche sans lui. Puis, un jour, visionnez la vidéo Youtube du chef pince-sans-rire Jean-Philippe (La cuisine de Jean-Philippe) qui vous présente le tofu avec humour, ça vous aidera à l'apprivoiser (le tofu, pas Jean-Philippe!)

**6 Pour plus de motivation familiale, faites-vous aider dans le choix et la préparation des nouvelles recettes.** Organisez un vote post-repas pour en mesurer l'appréciation. Ne gardez en banque que les recettes-succès. Bonne transition!

Saveur jazz  
Saveur rock  
Saveur salsa  
Saveur ciné  
Saveur country  
Saveur sport  
Saveur top franco

# ta **station** ta **saveur** **unique**

Saveur haïtien  
Saveur du matin  
Saveur héros  
Saveur latino  
Saveur auto  
Saveur précieuse  
Saveur disco  
Saveur classique  
Saveur nostalgique  
Saveur du jour  
Saveur dance  
Saveur instrumentale  
Saveur tout-inclus  
Saveur sophistiquée  
Saveur maison



une **radio** pour  
tous les **goûts** !

94.5  
**unique**FM  
déjà depuis 2010

94.5 .ca



# AUGMENTER SA RÉSILIENCE AU STRESS : LE PILATES, UNE STRATÉGIE GAGNANTE

Le sujet de la santé mentale a la cote en ce temps de pandémie et pour cause: nos repères temporels, sociaux et économiques sont complètement bouleversés, et les sentiments qui nous habitent se bousculent.

Bien sûr, nous sommes tous confrontés à un stress intense à un moment ou à un autre de notre vie. Par contre, un niveau de stress très élevé qui subsiste sur une période de temps prolongée a des répercussions néfastes sur plusieurs systèmes de notre corps, dont les systèmes immunitaire et hormonal, et les cycles du sommeil, ce qui conduit inévitablement à d'autres problèmes de santé chroniques.

Mais plus préoccupant encore est la façon dont l'être humain se comporte dans une telle situation: il rumine, ressasse les mêmes pensées, inquiétudes, angoisses, se sent submergé par les soucis, passe davantage de temps devant un écran (télé, tablette, ordinateur, téléphone, etc.) et... **bouge moins!** Que font les animaux, quant à eux, en situation de danger, donc de stress intense? **Ils bougent !**

## **Bouger: les bénéfices**

Pour augmenter notre résilience au stress, l'activité physique constitue une stratégie gagnante. Parmi ses effets positifs, mentionnons que:

- Le cœur et les autres muscles deviennent plus forts;
- Les vaisseaux sanguins augmentent;
- Certaines parties du cerveau croissent en raison de l'augmentation de l'afflux sanguin;



**CHANTAL SYLVESTRE**  
Fondatrice et propriétaire  
de Pilates Vitalité

- Le système immunitaire se renforce;
- La masse osseuse se densifie;
- La capacité respiratoire augmente;
- Le sommeil s'améliore;
- Le métabolisme augmente;
- On ressent calme et bien-être après un cours.

Bien sûr, les effets de l'exercice sont d'abord physiologiques, mais l'effet qui s'ensuit sur le mental est considérable, surtout quand il est pratiqué régulièrement. Quand vous terminez nos cours souriants, plus grands, avec moins de tensions au visage et aux épaules et que vous nous faites savoir que vous vous sentez tellement mieux après

un cours, nous savons que nous avons créé une réponse physiologique qui se manifeste dans la résilience.

## **Tout en douceur**

Mais attention! En temps de stress chronique, ce ne sont pas toutes les activités physiques qui conviennent. Sont à éviter les entraînements cardiovasculaires et fractionnés (*interval training*) très intenses; pratiquez plutôt ceux qui favorisent la concentration, la conscience de la respiration et du corps, le contrôle du mouvement, la fluidité et le relâchement. Tiens, tiens, ne s'agit-il pas ici de plusieurs des principes fondamentaux du Pilates?



**Pilates Vitalité**

225, BOUL. DE LA GAPPE, GATINEAU

COURS DE GROUPES EN LIGNE DE TOUS LES NIVEAUX ET COURS PRIVÉS EN PERSONNE

819 246-7486 | [www.pilatesvitalite.ca](http://www.pilatesvitalite.ca)

{ ALIMENTATION }

# Du soleil dans votre assiette!

PAR **NANCY THERRIEN**

---

L'hiver, l'ensoleillement est à son plus bas. Il convient donc de s'assurer de pallier le manque de vitamine D, afin de maintenir un système immunitaire fort. Besoin de mettre du soleil dans votre assiette pour une meilleure santé? Quels aliments privilégier? Comment les conserver? Comment les cuisiner? Par ici les réponses!



Le poivron rouge, orange ou jaune figure parmi les légumes les plus riches en vitamine C. Disponible toute l'année sur les étalages, il est délicieux dans une omelette, une salade, une sauce, grillé et farci. Les épinards représentent également un bon choix, puisqu'ils sont riches en vitamines et minéraux de toutes sortes.



Il est intéressant de les blanchir deux minutes afin de les congeler. Pour bénéficier de tout le fer d'origine végétale contenu dans les épinards, vaut mieux les consommer cuits et les combiner avec un aliment riche en vitamine C tel que les agrumes, les fraises, la pomme de terre et la tomate.

#### Petits fruits

En affaires depuis plus de 10 ans, EquipeNutrition.ca possède des bureaux un peu partout au Québec, dont en Outaouais. Amaryllis Ricard-Lafond, nutritionniste, souligne que les petits fruits (framboises, bleuets, mûres, fraises) sont des incontournables, car ils sont remplis d'antioxydants et reconnus pour leur lutte contre les radicaux libres qui provoquent le vieillissement de nos cellules.

**« Comme ce sont des fruits que nous retrouvons en grande quantité dans les cultures du Québec durant l'été, il est avantageux d'en acheter à cette période de l'année et de les congeler pour les déguster jusqu'à six mois plus tard. La cueillette, le transport et la nature du sol sont autant de facteurs qui influencent la teneur en nutriments des aliments. Donc, vaut mieux se les procurer à leur apogée dans les champs et en faire des réserves, d'autant plus que c'est avantageux financièrement », précise-t-elle.**

La qualité et la teneur en nutriments des aliments seront affectées par le mode et la durée de conservation, puisque l'oxydation naturelle provoque, avec le temps, la dégradation de ceux-ci. Choisir des aliments non transformés et cuisiner maison dans la mesure du possible: faire des smoothies avec des fruits et légumes frais ou congelés plus denses en nutriments et en vitamines.

#### Légumes frais ou congelés?

La patate douce et la carotte sont riches en bêta-carotène, un antioxydant converti par le corps en vitamine A. Puisqu'il s'agit d'une vitamine liposoluble, ces aliments méritent d'être cuisinés avec une matière grasse pour augmenter l'absorption de cet antioxydant. Par exemple, griller les carottes au four avec de l'huile d'olive ou servir les patates douces dans une purée avec du beurre. Favoriser les légumes et fruits frais ou surgelés puisque le processus de stérilisation en conserve (souvent additionné de sodium) détruit de 60 à 80% des nutriments, alors que celui de la surgélation en détruit seulement de 20 à 60%. Cuire les légumes à la vapeur plutôt qu'à l'eau bouillante aide à conserver les vitamines. Aussi, le liquide de cuisson dans lequel peuvent s'échapper certaines vitamines fait d'excellents bouillons et mijotées.

#### Bien conservés

Tous les aliments ne se conservent pas de la même façon. Par exemple, la congélation d'un concombre ne donne pas un très bon résultat, compte tenu de la grande quantité d'eau qu'il contient. Par contre, la plupart des légumes se blanchissent avant la congélation, ce qui désactive les enzymes. Ainsi, après avoir fait bouillir les légumes (voir tableau en page 21), on doit les refroidir rapidement sous l'eau froide ou la glace. Ensuite, égoutter et assécher avant de les étendre en une seule couche sur des plaques à cuisson tapissées de papier parchemin et de les placer au congélateur pour éviter qu'ils ne collent ensemble. Puis, une fois les légumes congelés, transférer dans des sacs ou des plats bien scellés en retirant le plus d'air possible.

« Plus le procédé de conservation de l'aliment est effectué au moment où il est mûr et prêt à cueillir, plus il est riche en nutriments. À l'automne, on peut faire de la compote de pommes en conserve et cuisiner des potages avec des courges pour les congeler », propose Amaryllis Ricard-Lafond.

## { ALIMENTATION }



## TEMPS DE BLANCHIMENT DES LÉGUMES\*

LÉGUMES	PRÉPARATION	TEMPS DE BLANCHIMENT
<b>ASPERGES</b>	Petites ou moyennes, entières	2-3 minutes
<b>BETTERAVES</b>	Cuire complètement et couper tel que désiré	Pas requis
<b>BROCOLI ET CHOU-FLEUR</b>	Bouquets de 1 ½ po (3 cm)	3 minutes
<b>CAROTTES, PANAIS</b>	Rondelles ou bâtonnets de ¼ po (0,5 cm) Rondelles de ½ po (1 cm) Petites carottes entières	2 minutes 3 minutes 5 minutes
<b>CHOU</b>	Coupé en quartiers Râpé	2 minutes 1 minute
<b>CHOU DE BRUXELLES</b>	Petits ou moyens	3-4 minutes
<b>ZUCCHINI</b>	Rondelles de ½ po (1 cm)	2 minutes
<b>COURGES ET CITROUILLES</b>	En cubes En purée	2 minutes Pas requis
<b>HARICOTS VERTS OU JAUNES</b>	Tronçons de 1 ½ po (3 cm) Entiers	3 minutes 4 minutes
<b>MAÏS SUCRÉ, EN GRAINS</b>	Blanchir les épis, refroidir et couper les grains des épis	4 minutes
<b>RUTABAGA, NAVET</b>	Dés de ½ po (1 cm)	3 minutes
<b>POIS MANGE-TOUT*</b>	Entiers ou en tronçons	2 minutes
<b>POIS VERTS*</b>	Écossés	2 minutes
<b>POIVRONS ET PIMENTS</b>	En demies, lanières ou dés	Pas requis
<b>TOMATES</b>	Quartiers	Pas requis

\*Selon l'ACDFL, ces légumes congelés se conserveraient idéalement 5 mois plutôt qu'un an.




{ ALIMENTATION }



Évidemment, on ne peut prétendre que manger des fruits et des légumes compensera à 100% le manque de soleil si vous vivez dans une grotte ou que Mère Nature décide que gris est le nouveau bleu. Toutefois, si vous portez une attention particulière à maintenir une alimentation équilibrée, vous aurez un meilleur moral et vous vous sentirez plus en forme pour traverser l'hiver!

**Le Droit Famille recommande:**


CALENDRIER DES ARRIVAGES DU QUÉBEC:

 [mangezquebec.com](http://mangezquebec.com)


RÉFÉRENCE ALIMENTATION, PETITE ENFANCE:

 [nospetitsmangeurs.org](http://nospetitsmangeurs.org)

NUTRITIONNISTE OUTAOUAIS:

 [equipenutrition.ca](http://equipenutrition.ca)

NUTRITIONNISTE OTTAWA:  
OTTAWA ATHLETIC CLUB,

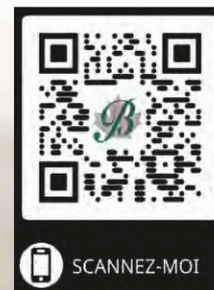
 [ottawaathleticclub.com](http://ottawaathleticclub.com)



N'attendez pas jusqu'à la dernière minute pour préparer la grande fête de votre vie. Contribuez à alléger le fardeau qui pèse sur vous, votre famille et vos proches en planifiant à l'avance vos funérailles.

Notre **livret électronique gratuit** est votre guide pour prendre l'une des décisions les plus importantes de votre vie.

Obtenez dès maintenant votre exemplaire **gratuit de notre livret électronique de planification des funérailles!**



{ ÉCONOMIE FAMILIALE }

IMPÔTS

# PCU : c'est l'heure de *payer!*

**Ceux qui ont bénéficié de programmes fédéraux de remplacement du revenu en période de confinement risquent de connaître un réveil brutal au moment de faire leur rapport d'impôt: puisque l'argent a été remis sans déduction fiscale, il faut maintenant passer à la caisse.**

D'abord, il y a ceux qui ont reçu des montants auxquels ils n'avaient pas droit. On peut penser à ceux qui vivent d'assistance sociale, mais aussi ceux qui ont fait leur demande à la fois auprès de Services Canada et de l'ARC. Plusieurs ont déjà retourné le montant au gouvernement, mais pour les autres, la facture pourrait atteindre 14 000\$, soit 28 semaines à 500\$.

Ensuite, il y a ceux qui y avaient droit, mais qui n'ont pas provisionné de montant en vue de rembourser l'impôt sur le revenu. La PCU s'ajoute à vos autres gains et pourrait vous pousser au-delà de votre seuil habituel de revenu, et donc, d'imposition.

### **Payer 80% d'impôt!**

Puis, il y a le cas des travailleurs qui ont bénéficié de la Prestation canadienne de la relance économique (PCRE).

Par Jean-Marc Dufresne

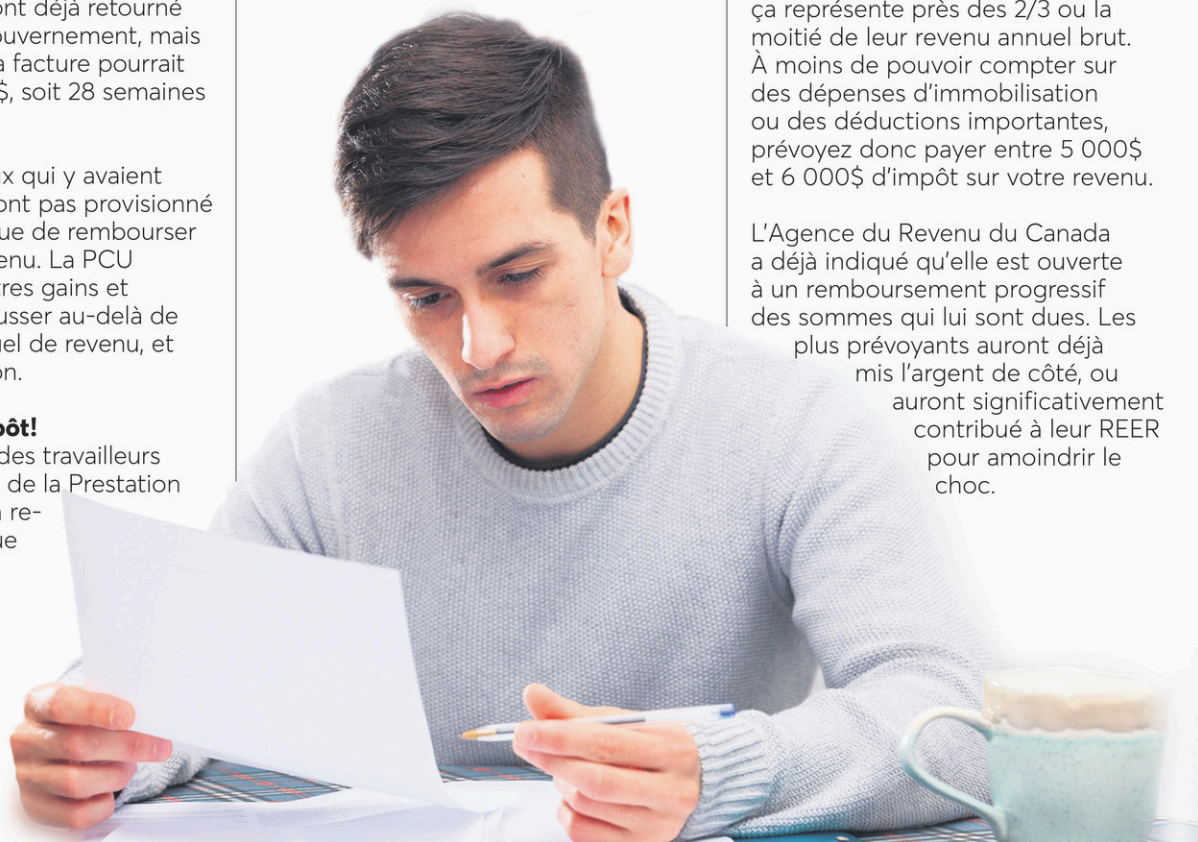
LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL A FIXÉ À 10% LA RETENUE SALARIALE POUR IMPÔT QU'IL A PERÇU, MAIS CE MONTANT EST INFÉRIEUR AU TAUX PAYÉ PAR LE CONTRIBUABLE MOYEN, QUI EST FACILEMENT LE DOUBLE.

Or, si votre revenu a excédé 38 000\$ en 2020, vous devrez rembourser la moitié du montant de PCRE reçu. Combiné à l'impôt provincial et la diminution de certaines prestations, la Chaire en fiscalité et finances publiques arrive à un taux effectif marginal d'imposition (TEMI) qui dépasse 80%!

### **Travailleurs autonomes**

Les travailleurs autonomes ont tardé à être inclus dans les programmes fédéraux de remplacement de revenus pendant la période de pandémie. Par contre, ils ont finalement eu droit à un montant égal aux salariés, soit 14 000\$ en PCU et 6 000\$ de PCRE pour un total de 20 000\$. Pour certains, ça représente près des 2/3 ou la moitié de leur revenu annuel brut. À moins de pouvoir compter sur des dépenses d'immobilisation ou des déductions importantes, prévoyez donc payer entre 5 000\$ et 6 000\$ d'impôt sur votre revenu.

L'Agence du Revenu du Canada a déjà indiqué qu'elle est ouverte à un remboursement progressif des sommes qui lui sont dues. Les plus prévoyants auront déjà mis l'argent de côté, ou auront significativement contribué à leur REER pour amoindrir le choc.





## Des histoires qui forment notre demain



Une programmation télé francophone intelligente tout en étant divertissante, qui met en valeur des talents franco-ontariens et qui s'adresse aux jeunes et à la famille, ça existe? Hé oui, et même sur plusieurs plateformes!

Groupe Média TFO (TFO), c'est le média public franco-ontarien qui offre la découverte de ses contenus éducatifs, culturels et actuels en français et de manière interconnectée. Par le biais de sa programmation éducative à la télé, sur les plateformes numériques et par ses initiatives et applis, le savoir est au bout des doigts grâce à ses créations innovantes et primées!

### Nos curieux-savoirs!

Pour TFO, la télé se doit d'être plus qu'un simple divertissement. C'est pourquoi il met à l'horaire une programmation complète d'émissions captivantes destinées aux différents publics:



### MiniTFO

#### MiniTFO, les histoires qui forment notre demain à travers l'imagination

MiniTFO éveille et engage les tout-petits grâce à un monde coloré qui nourrit leur imagination. Conforme à l'approche STIAM (Le monde des sciences, des technologies, de l'ingénierie, des arts et des mathématiques) et propice à l'expression créative, la programmation primée MiniTFO offre un univers familial sécurisé, interactif et éducatif qui donne le goût aux petits citoyens de demain d'apprendre en s'amusant.

- Ella l'éléphant
- Amélie et compagnie
- Zanzoom
- Théo le loup
- 64 rue du Zoo
- Rigolou
- Didou
- construis-moi



### FlipTFO

#### Flip TFO, les histoires qui forment notre demain à travers l'expérience

Des questionnements sur la vie, le monde qui les entoure, l'avenir ou encore les changements qu'ils vivent au quotidien, les jeunes en ont plein. Avec ses programmes légers et engageants, FlipTFO stimule leur esprit de découverte tout en soutenant les grandes priorités et préoccupations actuelles en matière d'éducation. FlipTFO encourage la prise de parole, la curiosité, la réflexion, l'ouverture d'esprit, l'épanouissement et le respect.

- La vie compliquée de Léa Olivier
- Flip, l'algorithme
- Les Métis : notre culture, nos histoires
- On fête ensemble

plus **TFO**

## L'univers PlusTFO, les histoires qui forment notre demain avec des nouvelles perspectives sur le monde

Les adultes aussi ont leur place dans la programmation de TFO! Culture, société, affaires publiques, avec PlusTFO c'est un autre regard sur le monde qui vous attend.

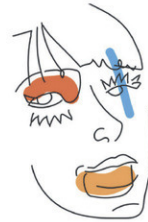
# ONFR+

## ONFR+

ONFR+ s'adresse aux francophones de l'Ontario par le biais de trois rubriques: actualité, société et culture. Des journalistes d'expérience décortiquent l'actualité francophone à Queen's Park, sur la colline du Parlement et partout en Ontario français.

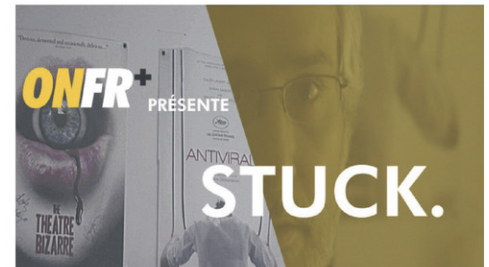
J'EN PERDS  
MES MOTS

Un balado  
ONFR+ en français



## J'en perds mes mots

Chaque semaine, ONFR+ vous présente un épisode de cette série de balados documentaires qui tourne autour de la langue française. Au-delà de la langue, on parle de musique, d'histoire, d'identité de genre et même d'hypnose...



## STUCK.

À situation particulière, mesures particulières. De Sudbury à Toronto en passant par Hearst ou encore Warren, les artistes de l'Ontario français racontent leur nouvelle réalité et leurs solutions originales pour s'adapter à ce changement de « normalité ». Neuf artistes, une année pour se réinventer.

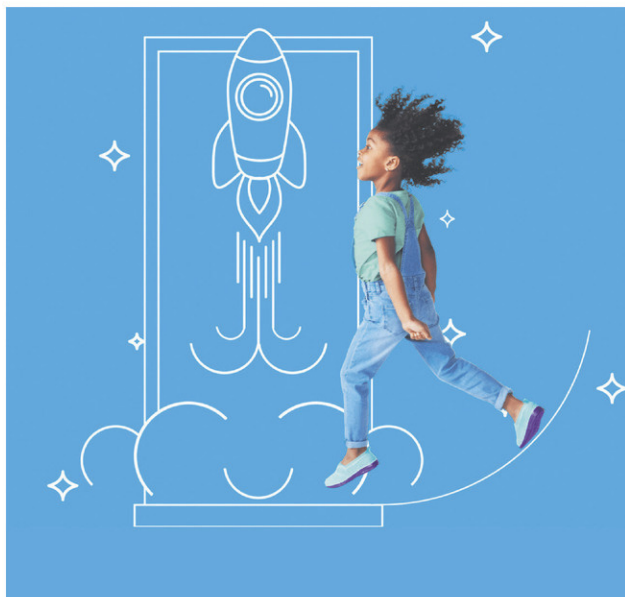
## Cinéma

Avec son offre ciné, TFO fait découvrir le cinéma d'ici et d'ailleurs à tous les cinéphiles francophones et francophiles depuis des décennies. Profitez d'une sélection de films classiques et des œuvres incontournables du cinéma d'auteur contemporain.



## HONNEUR AUX FEMMES JUSQU'AU 17 MARS

TFO met à l'honneur les femmes jusqu'au 17 mars, celles qui ont marqué l'Histoire d'hier à aujourd'hui et toutes celles qui ont continué à faire avancer les mentalités sur des sujets sensibles à l'opinion publique: politique, scientifique, social etc.



## IDÉLLO, les histoires qui forment notre demain à travers l'éducation

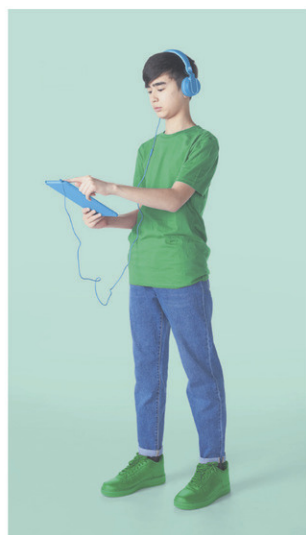
IDÉLLO est la plateforme de contenus d'apprentissage numérique de TFO. Elle propose plus de 13 000 ressources en français facilitant l'acquisition des compétences transférables aux élèves, dans le but qu'ils et elles deviennent des citoyens numériques éclairés et prêts à conquérir le marché du travail de demain avec fierté. Alors que la pandémie et les mesures de confinement ont représenté un défi pour les enseignants et les parents, TFO, avec sa plateforme IDÉLLO, apprendre à la maison, poursuit son engagement aux côtés du ministère de l'Éducation de l'Ontario et soutient les familles avec des ressources de grande qualité pour faciliter l'apprentissage à distance et l'engagement des jeunes.

### La pleine confiance à la maison

Les contenus et activités proposés, destinés aux élèves de la première à la 8<sup>e</sup> années, assurent la continuité des apprentissages et renforcent les compétences des jeunes.

#### Au programme:

mathématiques, sciences et technologie, études sociales (1<sup>re</sup> à 6<sup>e</sup> années), histoire et géographie (7<sup>e</sup> et 8<sup>e</sup> années) et français.



*« L'ensemble des ressources présentées sur IDÉLLO, apprendre à la maison s'accompagne de questions de réflexion et de pensée critique pour développer les habiletés et l'apprentissage autonome des jeunes dans un objectif de soutien aux activités en ligne proposées par les enseignants. C'est pourquoi, tout au long de l'année scolaire, la plateforme sera enrichie de nouveaux contenus et matières, comme l'éducation physique, la santé et l'éducation artistique, pour continuer d'apprendre à la maison tout en s'amusant! »*

— JULIE CARON, VICE-PRÉSIDENTE DU CONTINUUM D'APPRENTISSAGE

## Boukili

**Découvrez l'application Boukili**

Donnez à vos élèves et vos enfants le goût de la lecture en français.

Téléchargez dans l'App Store
 DISPONIBLE SUR Google Play
 Application en ligne

IDÉLLO par TFO

### Boukili, plus de 120 livres numériques en français à explorer

Pour faire découvrir l'amour de la lecture autrement aux enfants, l'application Boukili, aussi disponible en Web app et sur haut-parleur intelligent, offre une expérience immersive, interactive et éducative aux 4 ans et plus. Elle accompagne les petits francophones et francophiles dans un voyage autour du monde ponctué d'histoires originales avec 126 livres animés disponibles gratuitement, mais aussi des jeux et des questionnaires pour satisfaire leur curiosité et leur soif d'apprendre!

Pour en connaître davantage sur la programmation omnicanale de TFO, consultez [tfo.org](http://tfo.org).

{ ÉDUCATION }

# FAKE NEWS

## Ce cancer qui nous ronge

Par **Jean-Marc Dufresne**

---

Les mesures sanitaires contraignantes et la pandémie qui perdure mettent à rude épreuve la confiance de la population envers gouvernements et médias. Et il n'y a pas qu'aux États-Unis qu'on trouve des complotistes qui croient en des théories farfelues et s'en servent pour rejeter les messages de santé publique. Sans même le réaliser, vous facilitez peut-être vous-même la propagation de fausses nouvelles.



## FAKE NEWS

### ILLUSION DE MAJORITÉ

« Selon un sondage récent, **68%** de la population va chercher son information sur les réseaux sociaux », indique Marc Alexandre Ladouceur, spécialiste en éducation pour HabiloMédias, un organisme sans but lucratif qui a pour objectif de veiller à ce que les enfants et les adolescents développent une pensée critique face aux médias.



{ ÉDUCATION }

**« On a tendance à lire les informations qui reflètent notre façon de penser, et les algorithmes des réseaux sociaux vont vous bombarder de ce qu'ils comprennent que vous aimez. Vous baignez alors dans une actualité qui vous ressemble. Le danger est que ça peut donner l'illusion de la majorité, que tout le monde pense comme vous. Or, ce n'est pas nécessairement vrai. »**

Quand les réseaux sociaux diffusent le contenu des médias traditionnels, l'information devrait y être majoritairement fiable. « La rigueur journalistique est plus grande au Canada qu'aux États-Unis et même que dans certains pays d'Europe », estime M. Ladouceur. « Si l'information est rapportée par les grands médias canadiens, c'est qu'elle a été vérifiée et validée. Aux États-Unis et en Angleterre, certains médias ont affiché un biais important et leur information est accessible ici. Ajoutez à ça vos amis qui partagent des vidéos ou autres trouvées sur YouTube ou sur des sites qui n'ont aucune crédibilité scientifique. Il faut donc rester vigilant. »

#### Faire taire la critique

Professeur de journalisme au collège La Cité à Ottawa, Daniel Tremblay se dit consterné par le nombre de personnes ignorantes du rôle des médias traditionnels en 2020. Sont-ils artisans de leur propre malheur? « Oui, parce qu'ils donnent trop de place aux gérants d'estrade », affirme-t-il. « La section

commentaire devrait être désactivée sous les nouvelles en ligne sur leur site web. Autrement, l'opinion des lecteurs occupe parfois plus de place que la nouvelle, opinion généralement basée sur rien de plus qu'une impression ou un préjugé. »

S'agit-il alors de censure? « De tout temps à la radio ou dans l'opinion des lecteurs d'un journal, il y a toujours eu une sorte de filtre qui écarte les coucous et les illuminés », indique le professeur. « Aujourd'hui, n'importe qui dans son sous-sol peut dire les pires âneries sur Facebook ou Twitter. Avant, on se contentait de rire d'eux s'ils disaient que la Terre est plate. Aujourd'hui, ils mettent carrément la population en danger, par exemple en clamant leur droit de ne pas porter le masque. » Il déplore également le flou qui existe aujourd'hui entre l'information et l'opinion dans certains médias.

Devant ses étudiants, futurs journalistes, Daniel Tremblay rappelle la base du métier: « On doit partir du principe que les politiciens et ceux qui nous gouvernent sont de bonne foi. Ça ne les place pas à l'abri de l'erreur, mais de manière générale, on peut croire qu'ils prennent les meilleures décisions en fonction de l'information dont ils disposent et qui est vraisemblablement plus complète que celle à laquelle le citoyen moyen a accès. Il faut aussi respecter ce que j'appelle le consensus scientifique. Si 99 chercheurs arrivent aux mêmes conclusions et qu'il y en a un de dissident, la balance doit pencher du côté de la majorité. »



## Faites vos devoirs

Il appartient à chacun d'entre nous de faire preuve de diligence raisonnable face à l'information qui circule, surtout sur les réseaux sociaux.

HabiloMédias a d'ailleurs conçu un rappel des quatre étapes à suivre en présence d'une information douteuse.

### { ÉDUCATION }

#### 1 Utiliser les outils de vérification

Il existe plusieurs ressources fiables pour valider les faits. Vérifiez si le sujet y a été décrypté ou discrédité par un site de vérification, tel que Vérification faite du Soleil, AFP Factuel, Les Décrypteurs de Radio-Canada et 20 minutes Fake Off en français, ou Snopes et AP Fact Check en anglais. Il s'agit de sites dont la qualité est certifiée.

#### 2 Trouver la source

Cliquez sur le lien vers la publication (qui se trouve habituellement en dessous de l'image). Ce lien vous amènera à la publication originale, et vous pourrez alors déterminer si elle a été affichée par une source fiable. Parfois, le contenu diffère et il s'agit d'un site à clics (Click Bait). Vous pouvez aussi chercher la citation sur Google.

#### 3 Vérifier la source

Consultez avec Google ou Wikipédia pour vérifier que le site Web/média existe vraiment et qu'il a bonne réputation. Certains sites sont connus pour parodier l'information, qui est ensuite partagée sans cette précision.

#### 4 Vérifier d'autres sources

Vous avez fait votre devoir: la source existe. Mais si elle est la seule à afficher la nouvelle, on peut se poser de sérieuses questions. Lancez une recherche pour vérifier si d'autres médias d'actualité ont rapporté la même nouvelle.

## UNE ANNÉE DE LA FAMILLE

Le pape François a annoncé une année consacrée à la famille. Cette année débutera le 19 mars 2021 et se terminera le 26 juin 2022 à l'occasion de la 10e Rencontre mondiale des familles, à Rome. Pour l'Église, la famille est le lieu fondamental où l'amour se révèle; « L'amour prend patience; l'amour rend service; l'amour ne jalouse pas; il ne se vante pas, ne se gonfle pas d'orgueil; il ne fait rien de malhonnête; il ne cherche pas son intérêt; il ne s'emporte pas; il n'entretient pas de rancune; il ne se réjouit pas de ce qui est mal, mais il trouve sa joie dans ce qui est vrai; il supporte tout, il fait confiance en tout, il espère tout, il endure tout. L'amour ne passera jamais ». 1 Corinthiens 13:4-8

Prière: Jésus, toi qui a donné ta vie pour nous, nous voulons te consacrer la vie de notre famille dans la situation où elle se trouve aujourd'hui. Nous Te consacrons notre passé, notre présent et notre avenir, notre maison, notre travail et nos gestes les plus simples. Nous Te consacrons nos joies comme nos épreuves pour que l'Amour dont Tu nous as aimés nous garde en Toi et demeure en nous à jamais. Amen!



## FAKE NEWS



« Parfois une seule étape suffit et ça ne prend que quelques secondes », indique Marc Alexandre Ladouceur. « Et si vous êtes un peu paresseux, dites-vous qu'il est plus facile de ne pas partager une nouvelle douteuse que de la vérifier. Quand on partage une nouvelle, vraie ou fausse, on partage en même temps une expression de nous-mêmes, ce que l'on est, ce que l'on croit. Ça en dit beaucoup sur vous. »

### Combattez


On peut corriger une fausse nouvelle. Il suffit parfois de mettre un lien vers la nouvelle vérifiée. Si vous rétablissez les faits, soyez courtois: un message agressif risque de camper davantage l'autre sur ses positions. « Il ne faut pas négliger la Théorie du Nudge », souligne M. Ladouceur. « On arrive plus facilement à ses fins en suggérant plutôt qu'en imposant son point de vue, et il en résulte souvent un effet d'entraînement chez les autres internautes. »

## { ÉDUCATION }


Chose certaine, les contraintes liées à la pandémie sont en partie responsables de la tendance populaire à mettre ses intérêts personnels avant l'intérêt collectif. Pourtant, il ne s'agit plus d'un simple choix politique, mais de responsabilisation face à une crise sanitaire mondiale. « J'espère que ça se calmera après la pandémie », souhaite le professeur Tremblay. « Il y a des gens qui ont trop de temps sur les bras. Au lieu de chercher un coupable, on doit se concentrer sur la recherche de solution; on fera un bilan après. »

### Le Droit Famille recommande:


VÉRIFICATION FAITE:

 [jcliche@lesoleil.com](mailto:jcliche@lesoleil.com)


LES DÉCRYPTEURS:

 [ici.radio-canada.ca/decrypteurs](http://ici.radio-canada.ca/decrypteurs)

AFP Factuel:

 [factuel.afp.com](http://factuel.afp.com)

SNOPEs:

 [snopes.com](http://snopes.com)



HR  
notaire

**Heidi Robinson**

passé • présent • futur

*Préparons  
demain  
pour eux*

- Testaments
- Successions
- Mandats
- Mariages

**M<sup>e</sup> Heidi Robinson**

*[www.notairerobinson.ca](http://www.notairerobinson.ca)*

851, boul. Saint-René Ouest, Unité F, Gatineau

**819.205.9601**



CO Cégep de  
l'Outaouais

# ÉDUCATRICES ÉDUCATEURS

*Une carrière  
pleine de vie !*

Inscris-toi en Techniques d'éducation à l'enfance !

**[cegepoutaouais.qc.ca](http://cegepoutaouais.qc.ca)**

{ PAPA A RAISON }

# D'un *écran* à l'autre

**L'autre soir, durant le 5<sup>e</sup> Zoom de ma journée, un des rares amis qu'il me reste m'a demandé : « tes enfants passent-ils trop de temps devant un écran ? » Je lui ai répondu que ce n'était aucunement de ses affaires et j'ai ensuite cherché longuement le bouton « quitter la réunion » pour lui raccrocher au visage. C'est un peu ça ma vie dernièrement. Mais ça m'a tout de même fait réfléchir...**

Trop de temps pour qui? Trop de temps à mon goût? Trop de temps pour leur santé mentale et physique? Trop de temps comparé au petit Joshua qui fait plein d'activités avec ses parents parce que ceux-ci sont en instance de divorce et se battent pour son amour? La réponse est probablement oui dans les trois cas.

En janvier 2020, le docteur de mes enfants me disait: « Pas plus d'une heure par journée d'écran » ... Mon Dieu que je dois le décevoir un an plus tard! Remarquez que c'est bien malgré moi. Après quatre heures de classe en synchrone devant un écran d'ordinateur, la seule chose qu'ils veulent faire c'est aller jouer à des jeux avec leurs amis... à l'ordinateur. « Mais papa, c'est la seule chose que je peux faire avec mes amis » ... bon point, mais pas trop longtemps là! Deux heures plus tard, ils sont toujours devant l'écran. « Mais papa, je joue à fais-moi un dessin avec grand-papa et grand-maman sur FaceTime! » Bon, d'accord, je ne peux quand même pas priver mes parents isolés et vieillissants d'un moment précieux avec leurs petits-enfants... OK, mais pas trop longtemps là!



**MARTIN LAPORTE**  
joiedetrepere@gmail.com

**DEUX HEURES  
PLUS TARD, ENCORE  
DEVANT L'ÉCRAN...  
« MAIS PAPA, J'ANIME UN  
BINGO POUR MES PETITS  
COUSINS, COUSINES! »  
AH BIEN, LA FAMILLE  
C'EST IMPORTANT...  
OK, MAIS PAS TROP  
LONGTEMPS!**



Pas trop longtemps, c'est possiblement la phrase la moins précise qu'on peut dire à un enfant parce que ça peut vouloir dire autant 20 secondes que 2 ans et demi. Tout ce que je voulais en plus, c'est qu'on regarde un film en famille... pour les éloigner de l'écran!

J'ai essayé bien des choses pour faire décoller mes enfants de l'écran. Je me suis dit qu'un cours de danse ferait peut-être du bien... Il se donne en Zoom. Même chose pour le cours de guitare, le cours de cuisine et les pratiques de water-polo!!!

J'ai même acheté un jeu de société qui s'appelle « Loin des écrans ». C'est un jeu de cartes fantastique qui donne plein d'activités à faire dans la maison, mais sans écrans. Eh bien, en 15 minutes, mon fils en avait trouvé une version électronique!

Je sais que mon rôle en tant que parent, c'est de donner l'exemple et d'engager mes enfants dans des activités enrichissantes, mais avec toutes les nouvelles émissions sur Netflix, qui a le temps de faire ça?

Cependant, là où je gagne des points, c'est que mes enfants sont probablement les personnes qui respectent le mieux les consignes de confinement. Et ils ne s'en rendent même pas compte.

Mais j'ai quand même hâte à l'été pour que mes enfants profitent d'un autre écran, l'écran solaire! J'aurais voulu finir avec un meilleur jeu de mot, mais c'est mon tour à « fais moi un dessin », désolé!

{ SANTÉ }

CYBERDÉPENDANCE

# ENTRE PASSION ET **OBSESSION**



## { SANTÉ }

Par **Jean-Marc Dufresne**

« Combien d'entre vous seriez prêts à vous priver de votre cellulaire pendant une semaine », demande l'enseignant à sa classe d'ados. La question n'obtient qu'un long silence, rompu par une petite voix qui répond finalement « Pas moi... Je serais morte! » Si la classe éclate de rire, la réponse n'en illustre pas moins un constat navrant: nous sommes devenus esclaves d'une vie irréaliste, idéalisée et qui n'existe qu'en ligne. Et le problème s'aggrave.

Une étude américaine publiée ce récemment\* révèle que l'accroissement de l'usage des réseaux sociaux par les jeunes adultes conduit à une augmentation significative du risque de dépression après seulement six mois. Elle démontre que le temps excessif passé sur les réseaux sociaux prend la place de celui normalement consacré aux relations interpersonnelles plus importantes, l'accomplissement d'objectifs personnels ou professionnels ou s'offrir simplement un temps de réflexion. La personne cyberdépendante peut aussi perdre son estime de soi en se comparant à la vie idéalisée de ses amis en ligne.

Vallée Jeunesse est un organisme communautaire à but non lucratif qui existe depuis 20 ans en Outaouais. Sa mission est de favoriser la persévérance scolaire et de prévenir le décrochage social et scolaire. La directrice des services cliniques, Jade Lemieux Leclerc, constate un clivage dans la consommation de services en ligne chez les jeunes: « Les filles sont accros aux réseaux sociaux, les garçons sont davantage portés vers les jeux vidéo », indique-t-elle. « Dans les deux cas, on peut rapidement développer un état de dépendance, surtout en période de confinement. Ce qu'on voit, c'est que la dépendance découle souvent d'une anxiété mal gérée, mais il peut y avoir plusieurs facteurs en jeu. »

#### Un ennemi qu'on accueille

Un peu comme l'alcool et les drogues, la cyberdépendance est un ennemi qu'on invite soi-même. Et, comme dans toute relation abusive, l'euphorie des premiers temps fait place à une prise de contrôle de plus en plus grande de tous les aspects de la vie: relations, travail ou études, hygiène personnelle, tout est sacrifié à l'autel de la dépendance.

Audrey-Maude Côté côtoie quotidiennement des adolescents et jeunes adultes en situation de cyberdépendance de par son rôle d'éducatrice en prévention des dépendances pour Le CAP à Ottawa. « Lors du jeu ou de la navigation sur un réseau social, c'est le système de

récompense du cerveau qui est activé, et qui provoque une sensation de bien-être, voire même grisante.

La personne en situation de dépendance voudra répéter cette sensation, au point de se sentir en manque lorsqu'il ou elle ne répond pas à ce besoin. Ce n'est pas forcément le nombre d'heures passées en ligne qui compte, c'est l'intensité du besoin. Qu'est-ce qui se passe quand la personne n'a pas accès à son activité en ligne? »

#### CYBERDÉPENDANCE : LES SIGNES

- CHANGEMENT D'HUMEUR
- ISOLEMENT SOCIAL
- DÉSÉQUILIBRE, ABANDON D'ACTIVITÉS
- PROBLÈMES DE SOMMEIL, DE MÉMOIRE

#### J'te déteste!

Outaouais, décembre 2018. À 12 ans, Thomas\*\* est cueilli par des policiers. Quelques minutes plus tôt, il a saccagé sa chambre après avoir été privé de jeux vidéo. Ce jour-là, il a manqué l'école après avoir passé toute la nuit à jouer en cachette. L'été suivant, nouvel épisode de violence: privé de sa console parce qu'il refuse de se laver ou faire ses tâches, Thomas éclate et donne trois coups de poing au visage de Denis, son père. « Il ne peut plus vivre ici. C'était mon dernier recours », explique Denis.

**« Le jeu en ligne a pris toute la place dans sa vie. On a tout essayé, il a même fait un séjour à l'hôpital Pierre Janet de Gatineau après deux tentatives de suicide. Quand on confisque ses jeux, il trouve un moyen d'emprunter l'ordi ou le cellulaire d'un ami. Il manquait des cours pour aller jouer en cachette dans les toilettes de l'école. »**

\* American Journal of Preventive Medicine, Université de Pittsburgh en 2018 auprès de 1 000 adultes de 18 à 30 ans \*\* Cas réel, nom fictif.

## { SANTÉ }



Denis a fait le parcours du combattant. « C'est le jugement des autres qui est difficile. Les travailleurs sociaux, même la DPJ au début te questionnent pour voir si tu es un mauvais parent. Je me souviens d'un travailleur social qui m'a même suggéré un jour d'acheter un 4 roues à mon fils, pour qu'il ait quelque chose d'autre à faire », déplore Denis, qui estime que l'Outaouais est très mal équipé pour traiter la cyberdépendance.

Sans compter ceux qui comptent dans leurs propres buts: Denis mentionne la mère de l'enfant, dont il est séparé, et qui préfère tout donner à Thomas plutôt que d'avoir à le confronter; ou ce juge à qui la DPJ a demandé l'autorisation de retirer à Thomas son cellulaire dont il se sert pour jouer, et qui a platement refusé la demande.

« J'AI DIT AU JUGE QUE J'AI PERDU LE CONTRÔLE PARENTAL ET QUE L'ENFANT SERAIT MIEUX AVEC SA MÈRE POUR QUELQUE MOIS » AVOUE DENIS. « PEUT-ÊTRE RÉUSSIRA-T-ELLE LÀ OÙ J'AI ÉCHOUÉ. »

**Comment s'en sortir?**

Le CAP recense plusieurs cas de personnes en situation de cyberdépendance ayant été capables de reprendre une vie relativement normale. Audrey-Maude Côté croit cependant qu'il faut être

réaliste: « Si l'on mesure le succès d'une intervention par la disparition complète du problème, on risque d'être déçu. Souvent, on obtiendra l'abstinence pour certains jeux. Il faut que la vie hors ligne soit plus intéressante que la vie en ligne, ce qui n'est évidemment pas facile en temps de Covid. Il faut que les relations en ligne soient moins valorisantes que celles qu'il a dans son quotidien. Pour un parent, un ami connu est moins inquiétant qu'un ami étranger en ligne. »

Il y a aussi le facteur de reconnaissance. « On se crée souvent un personnage, une image qui obtient des Likes ou une reconnaissance quelconque dans un groupe. Le piège est qu'il peut être ensuite difficile de réconcilier cette image avec ce que l'on est vraiment. » Mme Côté croit aussi que plus l'enfant se familiarise tôt avec les jeux en ligne et les réseaux sociaux, plus le risque de développer une dépendance est élevé... surtout si les parents ont eux-mêmes toujours un appareil en mains.

## { SANTÉ }

**Bien aimer, c'est encadrer**

« Il ne s'agit pas d'interdire, mais d'encadrer », estime l'éducatrice. « Avec les jeunes, il faut fixer un temps d'écran limité. On peut dire non à la drogue, mais pas à l'Internet; ce n'est simplement pas réaliste. Il faut apprendre à se contrôler et les parents ne doivent pas avoir peur d'être conséquents et de montrer une certaine rigueur dans l'application des règles. L'enfant a besoin de constance. »

**CHOSE CERTAINE, PLUS ON TARDE À OBTENIR DE L'AIDE, PLUS LE PROBLÈME SERA DIFFICILE À RÉGLER. UN SEUL ENFANT AVEC UN PROBLÈME DE CYBERDÉPENDANCE PEUT CAUSER L'ÉCLATEMENT DE LA CELLULE FAMILIALE.**

Aujourd'hui, Denis savoure ses premiers jours de calme à la maison. Malgré la confrontation qui l'a opposé à son fils, il ne renie pas Thomas pour autant. « Il va arriver à un point dans sa vie où il va vouloir avoir ses choses à lui et il va comprendre qu'il va devoir se prendre en main. Quand il sera prêt, je serai là. Je serai toujours son père. »

**Le Droit Famille vous recommande:**

LE CAP,  
(613) 789-2240  
🌐 [centrelecap.ca](http://centrelecap.ca)

CENTRE CYBER-AIDE,  
🌐 [centrecyber-aide.com](http://centrecyber-aide.com)

# La vraie paix d'esprit



Coopérative funéraire  
de l'Outaouais

« On peut-tu juste en parler? »  
[MesPrearrangements.coop](http://MesPrearrangements.coop)  
819 568-2425

16 mai

# On bouge pour les jeunes

Propulsée par



Centraide  
Outaouais



Centraide  
Est de l'Ontario



+  
WEB

## NOS EXPERTS

{ PETITE ENFANCE }

# Covid: une *génération* d'étudiants sacrifiée?

La pandémie a forcé les écoles à se réinventer et à trouver des façons de permettre aux enfants de faire les apprentissages en mode virtuel. Mais est-ce que les efforts déployés par les intervenants en éducation auront été suffisants pour permettre aux enfants de satisfaire aux attentes établies par le ministère de l'Éducation? Il y a lieu de s'en préoccuper et de se questionner

Depuis belle lurette, les enfants font les apprentissages en salle de classe. Ils sont entourés d'une équipe qui les appuie tout au long de la journée et qui maximise les temps en présentiel pour favoriser la consolidation des matières essentielles. Quand le confinement a été annoncé, les enseignants n'ont eu que quelques jours pour transformer leur contenu préparé pour être livré en face à face, afin que celui-ci soit livrable en ligne.

## Enseignant ou technicien?

Une grande partie de la journée de salle de classe est consacrée à appuyer les enfants et les familles dans l'utilisation de la technologie, ce qui laisse peu de place à l'enseignement plus formel. Les enfants moins habiles avec l'utilisation des différents logiciels et ceux qui présentent des défis au niveau de la concentration ou des apprentissages sont laissés pour compte dans ce mode de livraison. Les services normalement



Julie Benoit, M. Pséd, EPEI



reçus à l'école ne sont plus aussi accessibles, ce qui ne permet pas aux enfants de recevoir l'appui dont ils ont besoin. Ajouté au stress vécu par plusieurs familles de concilier le travail à temps plein et l'école à la maison, le portrait est peu reluisant.

Pouvons-nous donc affirmer que ce que reçoivent les enfants en mode virtuel est l'équivalent de ce qu'ils recevraient en salle de classe? Les enfants qui auront vécu leur scolarité dans la période de la COVID19 auront-ils les mêmes acquis que ceux n'ayant pas vécu cette situation? La réponse à ces deux questions est non.

## Ne pas normaliser l'échec

Les différentes annonces quant à l'annulation des examens du ministère et aux autres mesures pour favoriser la réussite des élèves n'a rien de rassurant. Bien que l'on reconnaisse que l'enseignement virtuel ne soit pas un climat d'apprentissage optimal, niveler par le bas n'est pas la solution. Les enfants qui n'ont pas les acquis scolaires pour passer d'un niveau à l'autre feront face à de grandes difficultés l'année suivante. Le manque de connaissances et de compétences aura un effet boule de neige et placera l'enfant devant un échec inévitable et nuira à sa motivation ainsi qu'à son éventuelle réussite scolaire. Les données probantes tardent à venir sur l'impact qu'aura eu l'école à la maison sur l'apprentissage des enfants et il serait urgent que l'on s'y penche pour limiter les dégâts.

94.5  
unique  
FM

FEU  
VERT  
AVEC  
SÉBASTIEN  
PARENT  
DU LUNDI AU JEUDI  
6 H À 9 H

MICHEL  
PICARD  
DU LUNDI AU JEUDI  
15 H À 17 H 30

DANS LE  
VESTIAIRE  
AVEC  
NICOLAS  
ST-PIERRE  
et ses  
collaborateurs  
DU LUNDI AU JEUDI  
17 H 30 À 19 H

{ COUPLE }

# LA GUERRE DES *mères*

Par **Jean-Marc Dufresne**

---

Si les hommes réagissent plus vivement à la séparation que les femmes, il reste que celles-ci ont plus tendance à ressentir une rivalité avec la nouvelle conjointe de leur ex dans leur rôle de mère. Quand c'est le cas, il n'y a pas que les enfants du couple qui risquent d'en payer le prix.



## { COUPLE }

Au retour d'une fin de semaine chez papa, vos enfants vous racontent comment sa nouvelle conjointe est vraiment chill. S'ensuit l'énumération complète des activités qu'ils ont faites et qu'ils ne font pas chez vous, faute de temps, d'argent ou autre. Vous sursautez quand vous apprenez qu'elle leur permet des choses que vous n'autorisez pas. Avant de déclarer la guerre, prenez un peu de recul.

Tout d'abord, il convient de remettre les choses en perspectives. Légalement, seuls les parents naturels (ou adoptifs) ont l'autorité de prendre certaines décisions (voir la chronique Droit familial en page 40). Par contre, il est normal que lorsqu'elle a la garde des enfants, la nouvelle conjointe soit habilitée à gérer le quotidien comme les repas, l'hygiène ou les devoirs. Le partage des pouvoirs peut se faire avec le consentement de votre ex-conjoint.

**La vraie question**

Thérapeute en relation d'aide (TRA), Diane Lapensée croit que la mère biologique des enfants peut inconsciemment entrer dans le jeu néfaste de la comparaison. « Souvent, la mère va ressentir une forme de culpabilité face à l'échec de son union, ou à ce qu'elle perçoit comme un abandon de ses enfants pendant que son ex en a la garde », indique-t-elle. « Quand l'autre donne des permissions, la mère peut sentir que ce sont ses valeurs ou ses méthodes d'éducation qui sont critiquées, alors que ça n'a parfois rien à voir. »

Par ailleurs, si les femmes sont plus nombreuses à vivre un conflit que les hommes, c'est peut-être parce que les hommes ont moins tendance à exprimer leurs sentiments, croit Marguerite Soulière, professeure adjointe à la Faculté des sciences sociales de l'Université d'Ottawa. « Mais aussi, et peut-être surtout, parce que les femmes apprennent très tôt dans la vie qu'elles doivent répondre à un modèle idéalisé de la mère de famille parfaite. En plus de ressentir la séparation comme un échec personnel, les femmes vont percevoir, à tort ou à raison, une sorte de remise en question de leur rôle à travers les yeux de la nouvelle conjointe. En critiquant la mère, c'est aussi la féminité de celle-ci qui est remise en cause. »

Il reste que la vraie question est de savoir si la nouvelle flamme de papa va remplacer maman dans le cœur des enfants. Évidemment, l'inverse s'avère aussi pour les pères, mais cette hantise est probablement ressentie avec une plus grande intensité chez la femme en raison de la filiation maternelle avec ses enfants.

Professeur à la Faculté d'Éducation de l'université d'Ottawa, Christian Bergeron ajoute que la manière de gérer ses émotions diffère aussi dans le couple: la femme est plus émotive, l'homme est généralement plus rationnel.

« Les tensions entre ex-conjoints peuvent être néfastes pour le développement des enfants, qui ressentent l'animosité même quand on tente de la dissimuler », dit-il. « On peut aussi éviter une crise en préparant le terrain. Ainsi, la mère ne devrait pas apprendre par ses enfants l'arrivée d'une nouvelle femme dans la vie de papa; l'ex devrait être le premier porteur de la nouvelle. D'ailleurs, il est plus sage d'avoir une discussion entre ex-conjoints sur l'introduction de la nouvelle personne dans la vie des enfants. »

**T'es pas ma mère!**

En fait, c'est souvent la nouvelle venue qui réalise rapidement qu'elle marche sur des œufs quand vient le temps de partager la vie familiale.

« EN CONSULTATION, ELLES VONT CONFIER QU'ELLES NE SAVENT PAS TROP COMMENT PRENDRE LEUR PLACE, HÉSITANT ENTRE LE BESOIN DE S'INTÉGRER ET LA VOLONTÉ DE RESPECTER L'ORDRE ÉTABLI », INDIQUE LA DOCTORANTE EN COUNSELLING FAMILIAL DE L'UNIVERSITÉ ST-PAUL, STÉPHANIE LARRUE.



## { COUPLE }

C'est exactement ce qu'a vécu Stéphanie Morin au début de sa relation avec Pierluc, récemment séparé et père de deux enfants en bas âge. « La première année a été vraiment difficile pour moi. Je vivais l'inquiétude de ne pas être acceptée par les enfants et, par compensation, j'en faisais parfois trop. Je me souviens d'avoir pris une journée de congé pédagogique pour être avec eux, pour me faire dire finalement qu'ils voulaient être avec leur mère. »



La mère en question c'est Véronique Charron. « Quand j'ai appris que Pierluc avait une nouvelle conjointe, ça m'a fait un choc, j'ai réalisé qu'on était vraiment rendus là. On a été ensemble pendant 15 ans. Comme mère, je me demandais si cette étrangère allait savoir comment s'occuper de mes enfants. Stéphanie faisait beaucoup d'activités avec eux, ce que je n'avais pas toujours le temps de faire. J'ai ressenti un peu de jalousie. »

Véronique textait son ex-conjoint presque tous les soirs pour prendre des nouvelles des enfants, ce qui a fini par irriter Stéphanie. « Je voulais avoir ma place auprès de Pierluc. Aujourd'hui, nous avons un enfant ensemble et je comprends. Si on devait se séparer et qu'une nouvelle femme entrait dans sa vie, moi aussi, je voudrais m'assurer que mon enfant va bien. Je serais même pire que Véronique », dit-elle en riant.

**Tout finit par passer**

Éventuellement, les deux femmes se sont rencontrées et ont instauré un canal de communication amical et respectueux. Une communication de bonne foi est la base de la bonne entente entre mère et nouvelle conjointe. « Il faut en venir à respecter que chaque foyer a ses propres règles et éviter de s'inquiéter de ce que l'autre fait », suggère Mme Larrue, « à moins évidemment que la santé et la sécurité de l'enfant soient en danger. »

Selon elle, le père aura tendance à donner plus de latitude à sa nouvelle conjointe dans l'éducation des enfants et s'attendre à ce qu'elle soit la continuité de la mère biologique. « L'enfant peut craindre d'aimer la nouvelle conjointe de peur de trahir sa mère. Il peut aussi décider de détester la nouvelle venue s'il l'associe aux problèmes du couple. »

**Gestion de crise**

Évidemment, la situation est plus compliquée quand l'ex-conjoint est violent. Annick Brazeau, directrice générale de la Maison d'hébergement pour Elles des Deux Vallées, met en garde contre les méthodes du conjoint manipulateur: « L'ex-conjoint violent sait avoir l'air d'un bon gars devant sa nouvelle conjointe, il va tenter d'en faire

son allié. Il n'hésitera pas à lui dire que son ex est une folle pour alimenter la rivalité. L'ex-conjointe sera tentée de prévenir la nouvelle que son conjoint est violent et manipulateur. »

Parfois, la nouvelle ne voudra pas le croire parce que ce n'est pas ce qu'elle vit. Quand la réalité finira par la rattraper, il y a de bonnes chances qu'elle devienne une alliée de la mère, qui sera rassurée de la présence d'un adulte en mesure de protéger les enfants du conjoint violent.

Mme Brazeau souligne qu'au cours des 30 dernières années, les pères se sont davantage impliqués dans l'éducation des enfants et qu'ils en sont plus proches émotionnellement que leur propre père ne l'a été auprès d'eux. La thérapeute Diane Lapensée souligne l'importance, autant pour la mère que la nouvelle conjointe, de mettre des limites. « Il faut se faire respecter et ne pas céder au chantage émotif des enfants, qui peuvent autrement trouver rapidement moyen de profiter de vos points faibles. Établissez clairement vos valeurs et assurez-vous qu'elles soient respectées; par exemple, refuser que l'ado ne prenne vos vêtements ou votre maquillage. Le ton utilisé est important, les enfants qui subissent la séparation des parents peuvent vivre toutes sortes d'émotions et mal réagir à la confrontation. »


L'expérience de vie de Stéphanie Morin la pousse à cette confiance aux mamans et belles-mamans anxieuses : « Le message que je veux qu'on retienne, c'est que si on y met de la bonne volonté, du respect et de la patience, ça finit par se placer éventuellement. »

**Le Droit Famille vous recommande :**

THÉRAPEUTE EN RELATION D'AIDE

 [dianelapensee.com](http://dianelapensee.com)

COUNSELLING COUPLES ET FAMILLES

 [capitalchoicecounselling.com](http://capitalchoicecounselling.com)
ASSOCIATION DES FAMILLES  
MONOPARENTALES ET RECOMPOSÉES  
DE L'OUTAOUAIS
 [afmro.ca](http://afmro.ca)

{ DROIT FAMILIAL }

# Rivalité parentale: quels sont vos *droits?*

**Lorsque les conjoints se séparent, les émotions peuvent être vives. Elles ne doivent cependant pas empêcher les parents d'établir un protocole d'entente prévoyant l'intégration d'un nouveau conjoint dans la cellule familiale. Parmi les considérations: après combien de temps de fréquentation peut-on présenter le nouveau conjoint aux enfants? Les ex devraient-ils pouvoir rencontrer ceux qui partageront dorénavant leur vie?**

Cette entente doit entre autres permettre de rappeler aux parents qu'ils sont les seuls détenteurs de l'autorité parentale devant la Loi. Ainsi, le nouveau conjoint peut assister les parents dans l'éducation des enfants, mais il/elle n'a pas le pouvoir de prendre des décisions à leur place sur des questions relatives à l'éducation, la santé, la vaccination ou autres, mais sont évidemment habilités à fournir les repas, soins ponctuels et être impliqués dans le quotidien de l'enfant.

La nouvelle personne à entrer dans leur vie ne doit pas laisser transparaître une quelconque rivalité avec le parent en présence des enfants. Cette obligation concerne aussi les parents, dont les récriminations constantes en présence des enfants pourraient éventuellement mener à une modification aux modalités de garde.



**Geneviève Choquette, LL.B. Avocate**  
gchoquette@rppl.ca

## Lien maternel

Si le parent biologique a des raisons légitimes de croire que le nouveau conjoint de vie de son ex a une influence négative sur l'enfant au point où ce dernier adopte des comportements inappropriés à son égard, celui-ci peut demander à la cour de prononcer diverses ordonnances afin de restreindre le rôle et la présence de cette personne dans la vie de l'enfant. La jurisprudence montre que les tribunaux ont statué en ce sens par le passé, dans des situations bien spécifiques. Il est important que le parent ne tolère pas que son nouveau conjoint dénigre l'autre parent devant les enfants, au risque de voir ses propres capacités parentales entachées.

Il n'est pas rare de constater que la rivalité entre la mère et la belle-mère a presque exclusivement pour objectif l'amour des enfants. Parfois, ceux-ci trouvent une complice dans la nouvelle flamme de papa. Il convient alors à toutes les personnes impliquées de garder l'intérêt premier de l'enfant en priorité.

## Une bonne entente

Si l'on a soin de garder en tête l'intérêt premier des enfants, il doit alors être possible d'établir un protocole d'entente entre les ex-conjoints, établissant les modalités d'intégration d'un nouveau membre dans la famille. Un conseiller juridique peut vous aider à rédiger une telle entente, afin de minimiser les impacts de vos décisions futures sur vos enfants.





FRANÇAIS POUR  
L'AVENIR  
FRENCH FOR THE  
FUTURE



Élèves de la 9<sup>e</sup>  
à la 12<sup>e</sup> année



Ateliers



OTTAWA

**29 mars au**  
**1 avril 2021**  
En ligne



Activité culturelle  
& Conférence

# FORUM LOCAL VIRTUEL

# 4 AILES GRATUITES

À L'ACHAT DE NOS CÔTES LEVÉES



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

[www.st-hubert.com](http://www.st-hubert.com)



Promotion offerte pour un temps limité en salle à manger, au comptoir à emporter, au service au volant et à la livraison des restaurants participants. Quatre ailes de poulet gratuites à l'achat de n'importe quel repas de côtes levées. Présentation suggérée. Jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être jumelée à aucune autre offre spéciale ou promotion. <sup>MD</sup> Marque déposée de St-Hubert S.E.C.

{ LOISIRS }

RÉOUVERTURE DES MUSÉES

# Ça fait du bien de les *revoir!*

Par **Nancy Therrien**

Parfois, suffit qu'une chose vous manque pour que vous en ayez envie. Cela a-t-il été le cas durant la fermeture des musées? Eh bien, vous voilà comblé! Ils sont prêts à vous accueillir à nouveau avec leurs mesures sanitaires pour assurer votre sécurité. Tour d'horizon de ces lieux de culture de la région!

Partez à la rencontre des Premiers Peuples au pays et des Autochtones de la côte ouest du Canada au **Musée canadien de l'histoire**: leur histoire, leur patrimoine culturel et spirituel sont d'une richesse saisissante. Aussi, les philatélistes peuvent se donner rendez-vous à la salle de la collection de timbres du Canada, mais prenez note qu'en raison de l'expérience hautement interactive du Musée canadien des enfants, celui-ci demeure fermé temporairement.

Les galeries permanentes du **Musée de la Nature** attendent votre visite ainsi que l'exposition temporaire *Qulalukkat!*: une histoire de bélugas et d'Inuvialuits. Prenez part à une chasse au trésor d'hiver qui vous en apprend au sujet des oiseaux hivernaux cachés dans le musée. Aussi, voyez la Terre autrement avec la surprenante Gaïa, une superbe sculpture de sept mètres installée dans l'atrium.

Bien que plusieurs activités soient offertes en ligne, les **musées Ingénium** ont eux aussi rouvert leurs portes. À venir, *Regard sur le ciel* au **Musée de l'aviation et de l'espace du Canada** : une exposition hautement interactive qui s'intéressera à la circulation aérienne. Le **Musée des sciences et de la technologie du Canada** vous en met plein la vue avec une démonstration pyrotechnique. Enfin, le **Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada** relate la vie et la réalité des femmes rurales d'Amérique latine et des Caraïbes: des histoires de courage et de détermination en photos.

On vous conseille fortement de vous informer des mesures d'hygiène, des heures d'ouverture et des expositions ouvertes ou non avant de vous rendre dans l'un de ces musées. Certains nécessitent même que vous vous procuriez vos billets à l'avance via internet.



{ LOISIRS }

## Patate, sushi et banana split!

Qui a dit que la place des aliments est uniquement dans la cuisine? Probablement le même qui en a dit autant des femmes à l'époque de nos arrière-grands-mères! Blague à part, pour amuser toute la famille, l'As des jeux propose une panoplie de jeux de société pour tout petits et grands. Nous en avons sélectionné trois savoureux.



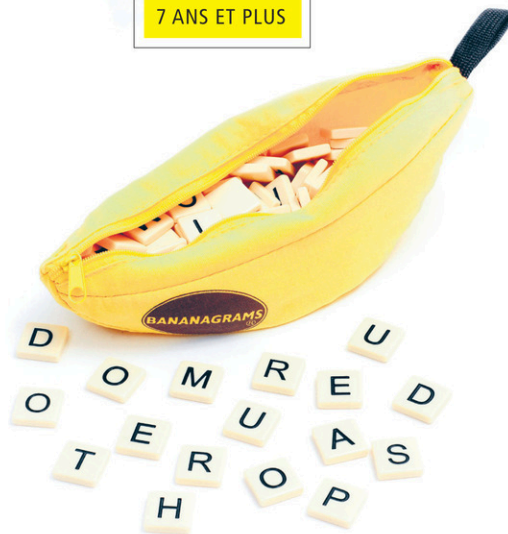
3 ANS ET PLUS



### Une patate à vélo

Si votre enfant adore les livres d'Élise Gravel, il aimera à coup sûr ce jeu où les joueurs décident si les combinaisons sont possibles ou non: une patate à vélo, une licorne qui pète? On dit oui ou on dit non?

7 ANS ET PLUS



### Bananagrams

Voici un jeu qui devrait plaire aux amateurs de Scrabble et aux cruciverbistes. Le but de ce jeu au nom amusant est de créer des mots, plus précisément des mots croisés. Un jeu de lettres dans une banane? Pourquoi pas!

8 ANS ET PLUS



### Sushi go

Encore une affaire de combinaison! Qui sera le maître des sushis? Celui qui trempe son nigiri dans le wasabi ou l'autre qui réunit un ensemble complet de sashimis? Que toute la famille se prépare à rouler du riz pour amasser le plus grand nombre de points.



Pour plus d'idées de jeux de société

[asdesjeux.com](http://asdesjeux.com)

# 4 AILES GRATUITES

À L'ACHAT DE NOS CÔTES LEVÉES



## { LOISIRS }

**Vive le virtuel!**

Nous passons présentement beaucoup de temps à la maison et après avoir fait une chasse au trésor, du bricolage, une séance de yoga et une expérience scientifique, vous êtes en manque d'inspiration. Voici de quoi occuper la marmaille autrement!

**En pleine nature**

Une de nos grandes richesses dans la région, c'est la nature à proximité! Plusieurs sites protégés vous attendent; des réserves fauniques, des parcs régionaux et nationaux. Presque toutes les municipalités qui nous entourent ont des sentiers pédestres entretenus pour la marche. Le printemps nous appelle à l'extérieur. Refuges, belvédères, lacs et forêts ont tous des merveilles à nous faire découvrir.

Bien chaussé et bien vêtu, partez pour la journée avec votre sac à dos et le nécessaire pour vous arrêter le temps d'une pause collation à l'endroit qui vous séduira le plus.



**Pour d'autres idées :**  
[tourismeoutaouais.com](http://tourismeoutaouais.com)  
[tourismeottawa.ca](http://tourismeottawa.ca)

**Des dessins pas comme les autres**

Élise Gravel ne fait pas que dans la patate à vélo! Au contraire, elle écrit des livres captivants et amusants en plus de mettre à disposition ses dessins prêts à imprimer. Ils n'attendent que la touche créative de votre enfant. **Visitez [elisegravel.com](http://elisegravel.com)**

**Avoir tout le loisir**

Avec sa plateforme, le Conseil québécois du loisir réunit à une seule et même adresse plusieurs activités et bonnes pratiques présentées par des experts. Amoureux des échecs, de l'ornithologie, d'astronomie, de crinéma, de théâtre, de technoscience, de spéléologie, d'escalade, de musique... Bref, vous avez compris le concept: il y en a pour tous les goûts! Allez sur **[loisiraccessible.com](http://loisiraccessible.com)**

**Ludique et physique en un clic**

Trouvez sur cette plateforme des ressources pour la tête et le corps. Les enfants apprennent et bougent dans le plaisir avec le camp TFO. Rendez-vous à **[idelo.org](http://idelo.org)**.



Une plateforme qui rassemble les heures du conte virtuelles et audio pour le plus

**L'heure du conte**

Préenregistrées, en direct ou en balados, peu importe comment, tout le monde aime se faire raconter des histoires.

À **[heureduconte.ca](http://heureduconte.ca)**, ce sont des heures d'évasion qui attendent les enfants.

Une foule d'autres suggestions d'activités à découvrir à **[naitregrandir.com](http://naitregrandir.com)**



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  
[www.st-hubert.com](http://www.st-hubert.com)

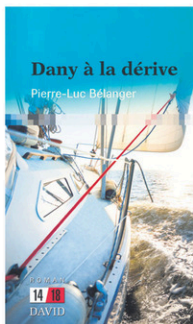


{ À VOS BOUQUINS }

# Place aux auteurs de la *région!*

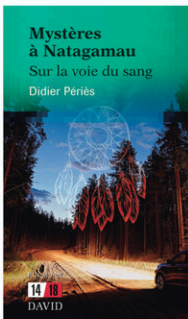
Enfin, dans quelques jours, le printemps se pointera le bout du nez! Et, s'amène avec lui, une belle brochette de livres de tous les genres. Les Éditions David mettent en valeur des auteurs d'ici!

Par **Nancy Therrien**



**Dany à la dérive**, par Pierre-Luc Bélanger. Ce roman raconte l'histoire de Dany Beauregard qui se considère «trop» d'un côté et «pas assez» de l'autre. Malgré cela, il est déterminé à trouver un sens à sa vie: il

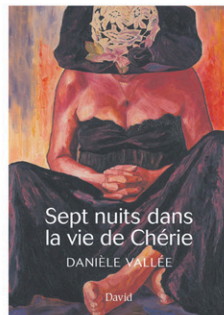
attend juste la fin de son secondaire pour mettre les voiles, au sens propre comme au sens figuré.



**Mystères à Natagamau**, par Didier Périès. En ce début de printemps, la population apprend avec stupéfaction la disparition d'une adolescente, Sandra Lavallée, la nièce du Chef de bande de

Natagamau. Un sentiment de révolte gagne une partie de la population et nul ne sait qui orchestre cette violence, alors que des élections se préparent...

**La folie est une couleur bleu ciel**, par Tania Vallée-Ross. Ambre, vingt ans, retourne dans sa ville natale après une longue hospitalisation dans une unité de santé mentale. Vulnérable et seule dans sa détresse, elle tente en vain de reprendre contact avec son amoureux. Elle devra faire face à la solitude avant de retrouver le chemin et de se refaire une vie.



**Sept nuits dans la vie de Chérie**, par Danièle Vallée. Inspirée de huit tableaux de l'artiste Suzon Demers, l'auteure et conteuse brode ici une

intrigue déroutante, mettant en scène une prima donna fantasque, qui entraîne dans sa fougue une banale couturière dans une aventure tumultueuse et imprévisible.



**Passer de la ville à la cité**, par Maxime Pedneaud-Jobin. En politique municipale depuis bientôt douze ans, ce Buckinois ne cesse de défendre l'idée que le

développement des villes appartient aux citoyens et que celles-ci ne sont pas juste des espaces construits, mais des cités, c'est-à-dire des espaces avant tout habités par des individus et des collectivités.



## Concours d'écriture!

Les Éditions David ont lancé *Histoires d'immigration*, un **concours d'écriture visant à recueillir et à partager des histoires de nouveaux arrivants**, de personnes issues de l'immigration ou de gens de la communauté d'accueil, d'Ottawa et de l'Est ontarien.

Amateurs et professionnels sont invités à s'inscrire et déposer leur texte sur le site Web du concours d'ici le 30 avril 2021.

**histoires-immigration.com/inscription.**



# ON VOUS OUVRE DES PORTES!

**Le magazine Le Droit Famille rejoint la clientèle que vous visez, là où elle se trouve : à la maison.**

Des deux côtés de la rivière Outaouais, on lit Le Droit Famille pour ses dossiers, entrevues, chroniques et conseils qui intéressent les adultes qui disposent d'un bon pouvoir d'achat. Il constitue un excellent véhicule pour promouvoir vos produits et services aux familles d'ici.



**CONTACTEZ-NOUS POUR CONNAÎTRE  
NOS OFFRES AVANTAGEUSES.**

**613 562-7747**

**INTERNET**

**288 526** VISITEURS UNIQUES  
CHAQUE SEMAINE



**PAPIER**

**98 000** LECTEURS DIFFÉRENTS  
CHAQUE SAMEDI



**APPLICATION**

**10 487** OUVERTURES UNIQUES  
CHAQUE SEMAINE



**6 000** VERSIONS INTÉGRALES NUMÉRIQUES  
TRANSMISES PAR COURRIEL

{ PENSE-BÊTE }

# Attention: voleurs de chiens!

**Depuis quelque temps sur les réseaux sociaux, de plus en plus de propriétaires de chiens déplorent s'être fait voler leur animal. Des malfaiteurs vont jusqu'à endommager une clôture pour s'emparer d'un chien de race.**

Une situation qui inquiète Maxime Daigle, directeur adjoint à la SPCA de l'Outaouais. Selon lui, les voleurs vendent les animaux rapidement et facilement à gros prix sur Internet, particulièrement depuis que l'offre ne répond plus à la demande: en période de confinement, vous êtes nombreux à vouloir un compagnon.

## Bon éleveur ou arnaqueur?

Quand on fait le tour des petites annonces, c'est facile de tomber en amour avec l'un des nombreux poilus aux yeux attendrissants qui cherchent une famille. Seulement, il faut se ressaisir et se poser les vraies questions: s'agit-il d'un animal volé? Avons-nous un recours s'il n'est pas en bonne santé? Et, LA question ultime qui devrait vous éviter beaucoup de soucis: l'animal provient-il d'un bon éleveur?

Même si la famille est impatiente d'accueillir un nouveau membre à quatre pattes, la patience est votre meilleure amie.



Par **Nancy Therrien**

**Un éleveur responsable fait passer le bien de ses animaux avant celui de son porte-monnaie. Il prend le temps de choisir les familles adoptives et d'élaborer un plan de socialisation. Il laisse partir les bébés quand ils sont vraiment prêts à quitter leur maman et il les fait examiner par un vétérinaire avant de les vendre. Méfiez-vous des rendez-vous douteux et des histoires boiteuses.**



## Mesures de dissuasion

Afin d'éviter de se faire voler son chien, vaud mieux qu'il ait des identifications sur lui en tout temps et qu'il soit surveillé s'il n'est pas en laisse. Le collier avec médaillon personnalisé et la licence municipale peuvent suffirent à dissuader une personne de prendre un chien qui ne lui appartient pas. Ensuite, la micropuce peut jouer un rôle crucial pour retrouver son animal après un vol. Quand le nouvel adoptant ira chez le vétérinaire, on lui indiquera immédiatement si les coordonnées de la micropuce renvoient ailleurs, et les véritables propriétaires pourront être retracés », précise Maxime Daigle.

## Quoi faire en cas de vol?

À la police de Gatineau, on recommande évidemment de déposer une plainte. Elle sera traitée comme étant un vol de bien. Comme les propriétaires mènent souvent eux-mêmes des recherches qui permettent d'obtenir des renseignements pertinents, une enquête peut alors être ouverte. On devrait toujours avoir à l'œil nos animaux domestiques quand ils sont libres dans la cour, surtout s'ils sont jeunes; c'est encore plus vrai en temps de pandémie, quand les voleurs sans scrupules guettent...

Faites un don!

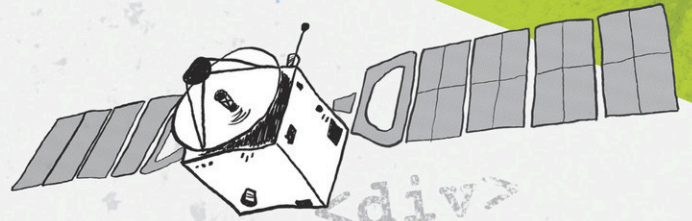
**SPCA DE L'OUTAOUAIS**

132, rue DeVarennes,  
Gatineau (secteur Gatineau)  
819 243-2004

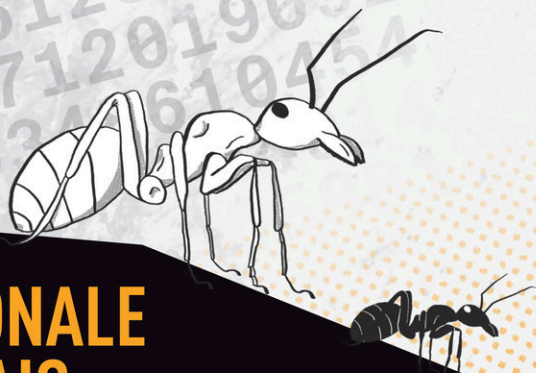
**VOUS TROUVEREZ  
LE MATCH PARFAIT!**



**EXPO  
SCIENCES**  
Hydro-Québec



**OSEZ**  
**LA SCIENCE!**



**FINALE RÉGIONALE  
DE L'OUTAOUAIS**

**DU 19 AU 21 MARS 2021**

**TOUS LES DÉTAILS AU [TECHNOSCIENCE.CA](http://TECHNOSCIENCE.CA)**

Un événement de



Grand partenaire



Partenaire présentateur



# leDroit Famille

PERTINENT • INSPIRANT • INCLUSIF

Abonnez-vous au Droit  
et recevez **gratuitement**  
LeDroit Famille à la maison

**613 562-7790**

---

leDroit  
— NUMÉRIQUE

Local. De calibre mondial.