leDroit
Famille

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

GRATUIT

VOLUME 4 | NUMÉRO 1 | AVRIL 2022

ENTREVUE INTIME

Sébastien Cimpaye : Le centenaire de 14 ans

PAGE 4

PSYCHO

Accumulateurs compulsifs : Jusqu'à ce que la mort nous sépare…

PAGE 19

DOSSIER

T'as tout un tatou!

PAGE 26

EN CE DÉBUT DE PRINTEMPS, PRÉPARONS-NOUS POUR L'ÉTÉ !

Les températures sont à la hausse, les ventes de piscines aussi ! On troque les chocolats chauds pour les thés glacés ! Comme pour les pneus de voiture, nos cours passent de ceux d'hiver à ceux d'été !

En fait, comme pour les fleurs et les plantes, il y a au Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario (CEPEO), les annuels et les saisonniers.

> « La période d'inscription pour nos cours d'été bat son plein et, fait à noter, les élèves de tous les conseils scolaires sont invités à profiter des cours offerts. Les nombreuses options de cours disponibles par le CEPEO sont souvent méconnues mais elles peuvent être très bénéfiques pour les élèves qui s'en prévalent »
>
> , affirme Mayra Gutiérrez, agente des programmes

En Ontario, le curriculum d'éducation permet aux élèves de suivre des cours d'été, en mode synchrone* et asynchrone, leur permettant d'acquérir de nouveaux crédits et/ou de confirmer l'acquisition de notions pédagogiques.

« **Parmi les cours disponibles, l'un de ceux qui se démarque est sans doute le Programme des langues internationales et autochtones (PLIA) offert aux jeunes de la maternelle à la 8e année. Il permet, notamment, aux élèves d'approfondir leurs connaissances et leurs compétences, le tout enraciné dans les valeurs importantes de bienveillance et d'ouverture du CEPEO.** » aux dires de Roch Pilon, directeur de l'école des adultes Le Carrefour et responsable des cours d'été.

Pour vous inscrire ou pour de plus amples renseignements concernant les cours offerts pendant l'été, consultez le **CEPEO.ON.CA**.

* Synchrone signifie que les apprenant(e)s suivent la formation simultanément.

FIGURE DE DIVERS GROUPES IDENTITAIRES, LE CEPEO DRESSE SON AUTOPORTRAIT !

Toujours soucieux de contrer toute forme de racisme et de discrimination systémique, le CEPEO entreprendra, dès ce printemps, un recensement auprès de sa communauté afin de constituer une base essentielle à l'élaboration de programmes visant à éliminer les écarts entre les divers groupes identitaires et de faire progresser l'équité.

« Parce que le CEPEO valorise et encourage énormément la diversité et l'inclusion, il tient compte des singularités qui composent son Conseil pour, constamment, travailler à améliorer ses milieux de travail et d'apprentissage »

mentionne Dominique Vielleuse, directrice du Service Éducatif.

Mieux connaître sa communauté scolaire permettra, entre autres, de modifier certaines pratiques pédagogiques pour mieux répondre aux besoins de ses élèves mais aussi de favoriser l'équité et l'inclusion chez les membres du personnel.

Le CEPEO, qui est en grande période d'embauches, se fait une fierté d'être composé de membres du personnel de différentes origines, de différentes cultures, croyances, orientations et identités sexuelles, et se fait un devoir de les respecter, de bénéficier de leurs différences et de mettre de l'avant leur potentiel et leurs expertises.

Des dizaines d'offres d'emplois sont disponibles au **CEPEO.ON.CA**.

Regardez ce qui est offert, vous y trouverez peut-être votre emploi de rêve !

MON ÉCOLE FRANCOPHONE

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

CEPEO.ON.CA

Carte Blanche

Luc Chénier et sa fille

Ukraine
Pourquoi devrais-je m'en soucier?

Lorsque ma famille a été réveillée sous les bombes à 05h18 le 24 février, notre vie tel que nous la connaissions a changé instantanément et nous avons rapidement réalisé que les choses matérielles comme une maison, une voiture, des meubles, des albums photo, etc., n'étaient plus pertinentes. Ranger notre vie dans quelques valises n'était pas seulement une question de survie, mais beaucoup plus facile que je l'avais imaginé.

Lorsqu'on fait face à la mort et que la protection de votre famille est la clé, il est incroyable de voir à quel point tout ce que vous pensiez être important disparaît et les éléments essentiels se résument à une forte prise sur les mains de votre famille et d'aller audacieusement de l'avant, la peur au ventre, avec une détermination claire que vous allez non seulement survivre, mais prospérer dans ce qui est essentiellement LA FAMILLE 2.0.

Avez-vous pensé un instant à la chance que vous avez de vivre au Canada et d'avoir une superpuissance mondiale (USA) en tant que voisin qui a une relation excellente et productive avec votre pays?

Celui qui n'intimide pas ou ne dicte pas directement vos politiques de base, vos lois, vos progrès, vos rêves, etc. Un voisin qui ne vous réveille pas à 05h18 en envoyant des missiles pour bombarder Montréal, Toronto, Ottawa, Vancouver, comme l'Ukraine l'a vécu le 24 février lors de frappes sur des foyers résidentiels, les hôpitaux, les maternités pour enfants, le tout au nom de la domination de citoyens qui souhaitent avoir une vie meilleure et la liberté de choix!

L'Ukraine n'a jamais demandé le massacre qui se produit actuellement. Son peuple a grandement besoin d'aide pour sa propre survie alors qu'il y a quelques semaines à peine, il aimait autant que vous se promener dans les parcs, regarder un film, rire ou célébrer la naissance ou le 1er anniversaire d'un enfant.

Des familles comme la vôtre sont maintenant brisées pour toujours. Les enfants sont déplacés et beaucoup d'entre eux séparés de leur mère sans aucun moyen de les réunir. Au Canada, nous entendons les « alertes Amber » lorsqu'un enfant disparaît. Imaginez si des milliers d'alertes Amber se déclenchaient en même temps dans chaque ville chaque heure de la journée?

Je vous pose cette question simple, mais vraiment difficile. Si vous aviez 10 minutes pour emballer vos biens les plus importants, quels seraient-ils et pourquoi? Vos choix /réponses pourraient vous surprendre sur ce qui compte vraiment le plus pour vous. Et avec cela, vous devez commencer à apprécier davantage les petits inconvénients de la vie lorsque vous la comparez à ce à quoi les familles ukrainiennes sont maintenant confrontées. La vie, c'est comme la famille: c'est quand on risque de la perdre qu'on en mesure pleinement la vraie valeur.

Luc Chénier
PDG, Kyiv Post
Franco-ontarien d'origine

Le Droit Famille

Sommaire

Volume 4 | Numéro 1 | Avril 2022

Le centenaire de 14 ans

Malgré sa bouille *full jeune* et son sympathique personnage de Merlin dans Famille magique sur Tou.tv, Sébastien Cimpaye renferme une grande sagesse et une maturité peu commune chez un ado de son âge. Entrez dans son univers!

p.4

PHOTO COURTOISIE

10

Comment combattre le stress des examens?

La fin de l'année scolaire approche. Si elle signale le début des vacances, elle n'en annonce pas moins la période des examens de fin d'année, synonyme d'anxiété pour plusieurs. Comment y survivre?

15

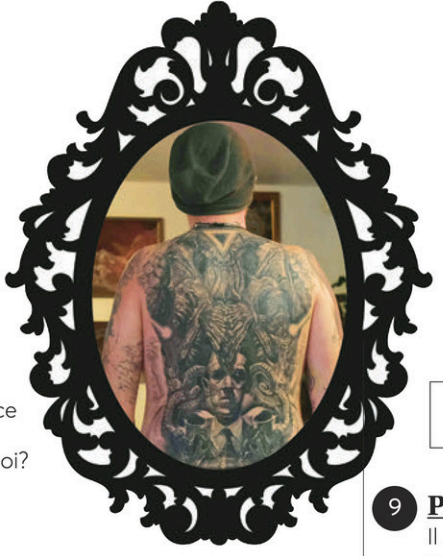
Aînés: transfert de connaissances

Lorsqu'elles disparaîtront, emportées par l'âge, la génération des Boomers et la précédente emporteront avec elles des trésors de connaissances et d'enseignements. À moins qu'on se donne la peine d'écouter…

19

Psycho: jusqu'à ce que la mort nous sépare

Les accumulateurs compulsifs (*Hoarders*) vivent une relation émotivement malsaine avec les objets qui s'accumulent chez eux, au point de vivre… et parfois même mourir en ermite. Peut-on les aider?



26
Dossier: T'as tout un tatou!

L'engouement pour les tatouages a connu une croissance phénoménale ces 25 dernières années. Qui se tatoue et pourquoi? Entrez dans un univers haut en couleur et souvenez-vous: il faut souffrir pour être beau et belle!

34
Chocolat que c'est bon!

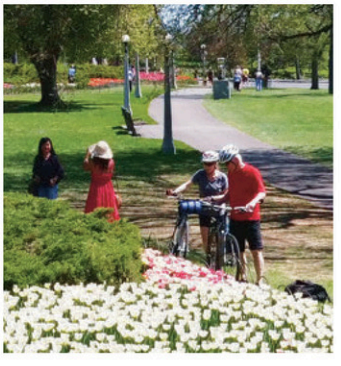
Pâques nous a permis de patauger dans le chocolat. Mais attention, les confections chocolatées ne naissent pas toutes égales. Et puis, est-ce bien vrai, tout ce qu'on dit à son sujet?

39
Mais qu'est-ce que tu fais-là?

Très tôt, l'enfant découvre que certaines parties de son corps lui procurent des sensations étranges et une forme d'apaisement. Or, les parents sont souvent dépourvus devant un phénomène naturel qu'ils voient avec un regard d'adulte.

43
Loisirs du printemps

Le retour des beaux jours est aussi le théâtre du relâchement des mesures sanitaires. Vous voulez en profiter pleinement? Suivez le guide!



NOS EXPERTS

9 **Papa a raison**
Il a beau être grincheux, même notre papa préféré en a assez des complotistes, illuminés et adorateurs de vidéos de chats qui pullulent sur les réseaux sociaux.

18 **Se mettre au vert**
Pour plusieurs propriétaires, les pissenlits sont des ennemis à abattre au même titre que les taupes et les mulots. Pourtant, il faut apprendre à regarder la petite fleur jaune d'un autre œil.

23 **Consomaction**
Nouvelle chronique! Vous déménagez bientôt? Attention, des individus sans scrupules pourraient bien vous laisser en plan sur le bord de la rue. Suivez les précieux conseils du BBB.

38 **Petite enfance**
Votre enfant est intelligent, c'est sûr. Mais est-il aussi socialement habile? Assurez-vous de mettre en pratique ces quelques conseils pour éviter que votre enfant ne devienne un adulte… mal élevé.

46 **Pense-Bête**
Sauvage, de ferme ou exotique… Permit ou pas permit? Voilà la question. Avant d'offrir un lapin de Pâques, un dégu espiègle ou une sympathique theraphosa blondi, lisez ces quelques conseils.

47 **Animaux sauvages**
Fini les dodos! La nature s'éveille, on sort d'hibernation et on agrandit la famille!

48 **Réunion en famille**
En camping, au chalet ou pour varier la routine en famille ou entre amis, voici notre récolte des jeux qui vous passionneront!

leDroit Famille

Avril 2022 | Vol 4 | Numéro 1
Publié par Le Droit
ledroit.com

Une réalisation du service de la publicité

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 ventes et partenariats: Sylvie Charette
Représentants: Jean-Marc Charron, Benoît Hort, Denis Laflamme, Lise Landry
Chef d'équipe projets spéciaux, et production: Marie-France Labelle
Rédacteurs: Jean-Marc Dufresne, Claude Andrea Bonny, Vincent Cournoyer, Emmanuelle Gingras, Nancy Therrien
Conception graphique: Manon Brassard
Infographie et transmission: Martin Charbonneau
Photographe: Simon Séguin-Bertrand, Patrick Woodbury
Impression: TC • Imprimeries Transcontinental

FSC www.fsc.org MIXTE Papier | Pour une gestion forestière responsable FSC® C011825

Entrevue intime

Sébastien Cimpaye
Le centenaire de 14 ans

Par Jean-Marc Dufresne

Entrevue intime

Connaissez-vous *La famille magique*? Une télésérie déjantée pour adolescents sur Ici Tou.tv mettant en vedette le magicien gatinois Daniel Coutu entouré d'acteurs jouant le rôle de membres de sa famille. Natif de Hull, Sébastien Cimpaye, 14 ans, y tient le rôle du fils Merlin, un gringalet intello pourtant super fort. Mais dans la vraie vie, Sébastien détient un autre pouvoir magique: celui d'avoir emprisonné une vieille âme dans un corps d'adolescent…

Sébastien Cimpaye (on prononce Tchim-mha-yé) n'a rien d'un ado typique. Là où on s'attendrait à voir un accro au *gaming* et dont le seul univers est celui de la musique pop américaine, des filles et du dernier jeu à la mode, n'a rien de tout cela comme intérêt. Vous le trouverez plutôt fasciné par les livres, les comédies cinématographiques classiques et absurdes (genre Monty Python) dont il se régale. Son horaire chargé ne lui laisse pas vraiment de temps pour s'intéresser à l'amour; et côté musical, les classiques Jacques Brel et Georges Brassens ont sa faveur.

« Oui, on me dit souvent que Sébastien a une vieille âme », confie sa mère, Jacinthe Gagné. « Il aura 15 ans dans moins d'un mois, mais il est très mature pour son âge. Il aime des choses qu'on apprécie habituellement beaucoup plus tard dans la vie. » C'est ce qui caractérise celles qu'on appelle les vieilles âmes: un esprit d'un autre âge réincarné dans un nouveau corps.

Qui es-tu?

Fils d'un couple de fonctionnaires fédéraux, Sébastien dit tenir son sens de l'humour de son père Michel, qui est d'origine burundaise. L'adolescent a le souci du mot juste et une diction irréprochable, un héritage sans doute de ses parents, mais aussi de sa formation théâtrale entreprise à l'âge de quatre ans.

« On a décelé très tôt un problème de dyspraxie chez lui », explique Jacinthe. « C'est une condition qui affecte la motricité fine et la coordination. Par exemple, la pratique du sport est plus ardue, alors on a exploré d'autres activités avec lui et il est tombé en amour avec le théâtre. »

« J'aime faire rire », enchaîne Sébastien. « Ça me rend heureux de faire rire par des grimaces ou des textes. Ça me procure aussi une sorte de paix intérieure. » Parce que s'il n'est pas du tout un clown triste, Sébastien avoue tout de même recourir à l'humour occasionnellement pour se tirer d'un mauvais pas. « Il y a beaucoup de choses que je vois ici et ailleurs dans le monde que je ne comprends pas. Quand ça arrive, par réflexe, je le tourne en dérision. » Enfant unique, il dit ne pas regretter l'absence de frères et sœurs: « J'emprunte ceux de mes amis », dit-il en souriant. « Je pense que je n'aimerais pas vraiment partager. J'ai mes choses placées à ma façon et il ne faut pas y toucher. Mais je ne me sens pas seul, j'ai de très bons amis avec qui je passe du temps. »

Humble vedette

Pour percer dans le showbiz, il faut habituellement avoir un gros ego, une très bonne opinion de soi que l'on n'hésite pas à étaler devant tout le monde. Curieusement, Sébastien ne mange pas de ce pain-là. « Non, je ne me suis pas vanté de jouer dans La famille magique », révèle-t-il. « Ce n'est pas quelque chose dont je me vante. Tous mes amis font quelque chose de spécial. Il y en a un qui étudie la bourse à 14 ans, d'autres font autre chose. En fait, il y a très peu de gens à qui j'ai dit que je tournais dans une télésérie. »

Sébastien pourrait se servir de son statut pour tenter de séduire les filles, mais ce n'est pas sur son radar présentement. En fait, malgré qu'il ait une vieille âme, on sent qu'une partie de lui n'a pas encore quitté le monde de l'enfance et sa rafraîchissante candeur. Alors que certains de ses collègues de classe deviennent physiquement des hommes, lui garde une taille menue et une voix de soprano qui le font paraître plus jeune que son âge.

Son approche humble lui vient peut-être aussi de l'encadrement professionnel qu'il reçoit à côtoyer des vedettes établies et dont il admire l'attitude. On pense entre autres à Stéphane Crète, le Brad Spitfire de la télésérie *Dans une galaxie près de chez vous* et qui incarne maintenant le personnage du voisin gravitant autour de la famille Coutu; à son sujet, Sébastien ne tarit pas d'éloges. Sans oublier la merveilleuse Marie-Chantal Toupin, qui semble partager une complicité authentique avec le jeune acteur devant et derrière la caméra! →

Entrevue intime

PHOTO : COURTOISIE

SOUS LES PROJECTEURS

Sébastien n'en est pas à ses premières armes à titre d'acteur. Sa formation auprès de l'Artishow lui a ouvert la porte de productions théâtrales, avant d'obtenir un rôle mineur l'automne dernier dans le film américain *Moonfall*, tourné à Montréal. Il entrevoit poursuivre sa carrière d'artiste sans se fermer de portes.

« Ma préférence va à l'humour, mais je serais partant pour essayer un peu tout, même une dramatique », indique-t-il. Pour l'instant, maman et papa doivent assister à tous les tournages jusqu'à ce qu'il ait 18 ans, une règle de la maison de production. Évidemment, les parents se réservent le droit de refuser une scène de tournage qui contreviendrait aux valeurs familiales.

Or, cette présence leur demande une certaine gymnastique. « Les tournages se font généralement une semaine sur deux, du mardi au vendredi le jour », explique Jacinthe. « Évidemment, Sébastien ne peut pas aller à l'école pendant le tournage, et nous avons accès à un tuteur du programme Succès scolaire pour le rattrapage de la semaine. Pour l'instant, je puise dans ma banque de vacances et mon conjoint et moi nous partageons les tours de garde au studio pour ne pas manquer trop de journées de travail. »

En raison des règles sanitaires relatives à la pandémie, les parents ne peuvent être admis sur le plateau pendant le tournage. Le couple doit donc s'armer de patience. « Je m'apporte un livre et je lis beaucoup! », avoue-t-elle.

Et demain?

Sébastien adore son nouveau métier d'acteur et formule déjà ses intentions pour ses études postsecondaires et son travail. « Je veux étudier le théâtre ou la littérature », confie-t-il. « Mon but est de devenir auteur ou producteur de films. Il est aussi possible que je me laisse tenter par un spectacle d'humour, c'est dans mes cordes. »

Et si, d'ici là, son prochain contrat l'amène à tourner à Montréal ou ailleurs? « On ira », répond Jacinthe sans hésiter. « Si c'est ce qu'il aime, on va s'organiser. » Puisqu'il est parfaitement bilingue, Sébastien pourrait se voir proposer un rôle dans une production au Canada anglais ou même aux États-Unis. Il s'en est d'ailleurs fallu de peu pour que ça arrive! « Mes parents m'ont inscrit à une formation donnée à Los Angeles où on apprend la base du métier d'acteur, ça durait une semaine.

À l'issue de la formation, on devait se produire devant des agents et j'ai eu plusieurs offres pour des productions américaines! Mais je n'avais pas de carte verte permettant de travailler aux États-Unis, et pas d'agent pour faire les démarches, alors ça s'est arrêté là », dit-il. À leur retour de Los Angeles, la priorité était donc de trouver une agente pour Sébastien. Et ils ont trouvé! Alison Little, de l'agence ART Agency Inc, à Montréal, est bienveillante pour Sébastien et très à l'écoute de ses besoins!

Sébastien ne voit aucun problème à ce que sa carrière prenne son envol chez nos voisins du sud, non pas parce que les chances de devenir célèbre y sont meilleures, mais simplement parce que les opportunités y sont de plus grande envergure. Si son souhait se réalise, vous aurez plus de chances de le trouver à dormir la nuit dans un studio que d'écumer les boîtes de nuit de L.A. en limousine!

Zen

Quand arrive l'été, Sébastien prend une pause de son horaire effréné et met le cap sur la région de Thetford Mines, où il va retrouver ses grands-parents maternels. Il entre alors dans un tout autre monde.

« Mon grand-père a fait 56 métiers, 56 misères », explique l'adolescent. « Il s'est joint à l'armée des États-Unis pour s'enrôler dans un programme informatique, mais ça lui a été refusé. Il n'avait en poche que l'argent du billet d'autobus et il est rentré au Canada sans manger pendant trois jours! Il a fait toutes sortes d'autres choses et pour chacune, il a une histoire rocambolesque à raconter et il le fait toujours de manière nonchalante, comme s'il décrivait un arrêt au dépanneur. J'admire ce côté zen qu'il a et j'aspire moi aussi, un jour, à être en mesure de maîtriser mon anxiété comme il le faut. Il est d'un calme olympien! »

Entrevue intime

Sébastien aime l'échange culturel qu'il vit avec ses grands-parents lors des visites. « J'aime les faire rire avec mon humour et j'aime écouter des films relatant les grands moments de l'Histoire comme la guerre avec mon grand-père. On trouve toujours quelque chose qu'on aura plaisir à écouter ensemble et c'est stimulant », dit-il.

PHOTO : COURTOISIE

Entrevue intime

L'entrevue s'interrompt, le temps de quelques clichés avec le photographe du *Droit*. En l'absence de papa Michel retenu au travail, maman Jacinthe et Sébastien se prêtent de bonne grâce à l'exercice, dévoilant un peu de leur intimité dans le coquet décor de la résidence familiale du secteur Hull à Gatineau.

Le jeune acteur se plie gentiment aux demandes de mon collègue Simon, ajoutant une expérience professionnelle à l'impressionnante liste de choses qu'il a déjà accomplies à son âge.

La vieille âme

On ne saura sans doute jamais à qui appartenait l'âme qui a trouvé refuge dans le corps de cet adolescent de 14 ans qui vit aujourd'hui un rêve. Il y a cependant fort à parier qu'elle a conservé ses valeurs de sagesse, d'empathie, de force et d'imagination qui percent au travers de ce drôle de jeune homme, qui est peut-être un brin trop mature pour son âge.

Sébastien savoure le moment présent dans tout ce qu'il fait, et reconnaît volontiers qu'il a la chance d'exercer un métier auquel les adolescents de son âge ne peuvent en général que rêver. Et pas question de laisser ce rêve lui échapper. À force de travail et d'investissement personnel dans son avenir, il continuera longtemps à nous divertir, nous faire rire et réfléchir à travers les productions télé et cinéma qui lui seront sans doute offertes. Xavier Dolan n'a qu'à bien se tenir! ■

Maman Jacinthe et Sébastien se prêtent à la séance photos.

Papa a raison

Un mois sans Facebook

Par Martin Laporte
joiedetrepere@gmail.com

En novembre on se rase pas, en mai on rase pas notre gazon, en avril on… ne se découvre pas d'un fil… En février plein de gens font un mois « sec », pas d'alcool pendant le mois le plus court de l'année. J'ai trois enfants, on est encore en pandémie, ce n'est clairement pas le moment d'arrêter de boire. J'ai donc décidé d'arrêter les médias sociaux pendant un mois. Un mois sans Facebook et toutes les autres plates-formes auxquelles je ne suis pas abonné.

Ce fut le plus beau mois de ma vie! Imaginez-vous vous réveiller le matin sans haïr personne! C'était impensable avec Facebook. Y'a toujours un raisin avec une opinion ridicule à détester, un paresseux qui chiale pour rien, une fille que t'aimais pas au secondaire et que t'aimes encore moins maintenant, mais que tu suis quand même sur Facebook pour mieux l'haïr, elle et son succès. C'est comme manger des toasts brûlées tous les matins.

Vraiment?

Plus besoin de crier en faisant défiler sur mon mur: « Ben non je n'ai pas de serrurier de coffre antique à te proposer! », « Ben oui je le sais combien de triangles y'a dans ce dessin-là! », « Ben non je ne veux pas savoir quel personnage de Harry Potter représente le mieux tes chakra! »

et « Non maman, je ne veux pas savoir que ton rendez-vous chez la sexologue s'est bien passé! »

J'ai remarqué que la phrase « As-tu vu ça sur Facebook? » polluait mon existence. 100% du temps, cette question est suivie d'une information tellement inutile qu'elle fait reculer notre quotient intellectuel collectif. As-tu vu sur Facebook, ta cousine a cassé sa tasse préférée? As-tu vu ça sur Facebook, le voisin de ton ancien coloc a eu le Wordle en 2 coups? As-tu vu ça sur Facebook, le gars qui a joué de l'orgue au mariage de la petite fille du chiro à ton grand-père, s'est fait tatouer le mot « famille » sur le chest… pendant un mois j'ai pu répondre « NOOOOOOOOON!!!!!!!!! » à tout ça! Que de plaisir!

Dur retour

Ça a été un merveilleux mois pour moi. Ma santé mentale prend du mieux, mais pendant mes 28 jours d'absence des médias sociaux, la ville d'Ottawa a été assiégée, Facebook a dégringolé en bourse et la guerre a éclaté en Ukraine. Pour votre bien à tous, et à la demande de plusieurs haut-placés du gouvernement, j'accepte de revenir de temps en temps sur Facebook.

J'invite donc tout le monde, mais surtout mes quelques 1200 amis virtuels à eux aussi prendre un mois de congé. Vous verrez, ça fait du bien de pas tout savoir de tout le monde en tout temps!

Éducation

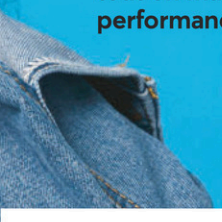
Anxiété et examens

COMMENT BIEN ACCOMPAGNER SON JEUNE?

Par Emmanuelle Gingras

Éducation

Partout dans les écoles secondaires, les examens arrivent à grands pas, ce qui peut être synonyme de stress ou d'anxiété pour plusieurs étudiant.e.s! Si vous êtes parents, il peut être difficile de détecter quand l'angoisse devient nuisible à son jeune. Vous vous demandez peut-être comment bien l'accompagner en cette période de tension et assurer son bien-être, tout en maximisant sa performance scolaire?



« L'anxiété est une émotion de nervosité, de peur et de tension qui est associée à un état de pensée », explique le Dr Jacques Bradwejn, Doyen et professeur à la faculté de Médecine de l'Université d'Ottawa. « Elle peut aussi se manifester de façon physique: respiration difficile, cœur qui bat rapidement, corps crispé et sueurs sont quelques symptômes communs. »

Dr Bradwejn souligne qu'il s'agit surtout d'un état d'anticipation, dans la plupart du temps face à un obstacle (comme les examens!) « Attention! On doit se rappeler qu'il s'agit d'une émotion qui est, dans la plupart des cas, nécessaire et bénéfique; elle contribue à la croissance et à la vie de tout un chacun », insiste-t-il. C'est d'ailleurs ce qui est enseigné aux jeunes dans la plupart des ateliers de sensibilisation sur l'anxiété dans plus d'une école secondaire de la région, surtout depuis la pandémie.

« On parle d'anxiété bénéfique quand on se dit "J'ai un examen, il faut que j'étudie, il faut que je me prépare et il faut que j'y mette de l'effort et de la discipline" », donne pour exemple le Dr Bradwejn.

Quand faut-il s'inquiéter?

L'anxiété peut engendrer deux possibilités de réactions comportementales, d'après l'expert. « On peut aller vers l'épreuve ou on peut essayer de l'éviter. » Les deux cas peuvent devenir problématiques, si elles sont nettement excessives et nuisent au bien-être du jeune, renchérit-il.

C'est le cas de la plus jeune fille de Caroline. Les changements relatifs à la pandémie ont agi comme déclencheur de troubles anxieux pour l'étudiante qui a aujourd'hui 15 ans. « Elle allait super bien avant. [...] En fait, je pense que c'était en elle et ça s'est déclenché », exprime la mère qui a deux filles anxieuses. →

Éducation

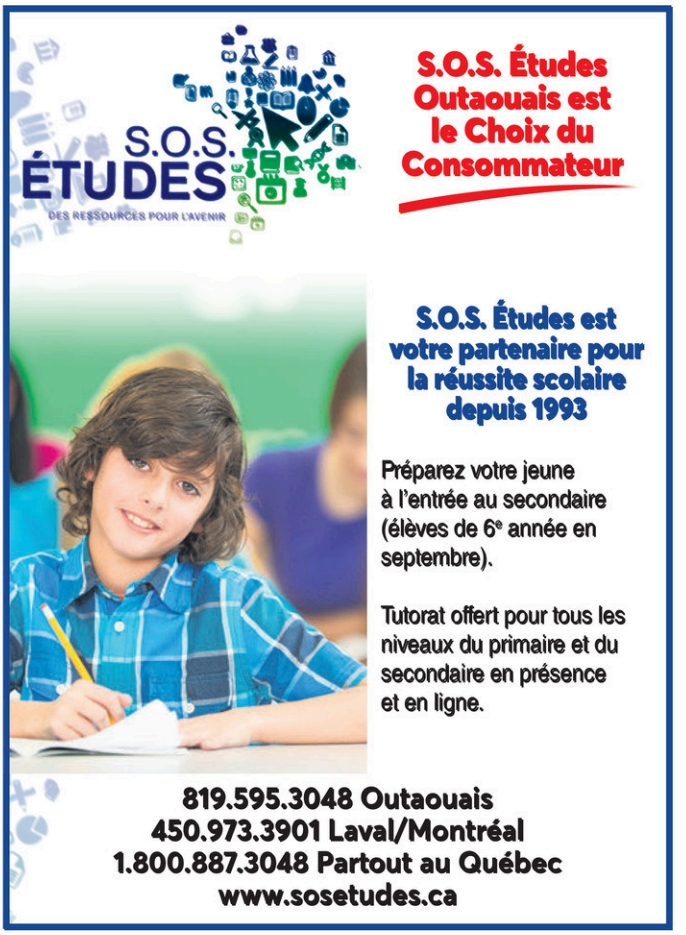
Difficultés à participer à l'école, angoisses majeures face aux examens au point d'en faire de l'insomnie et sentiments de découragement ont commencé à faire partie du quotidien de la jeune fille. « Sa réaction comportementale étant de s'isoler et d'éviter les sources de stress relatives à l'école, ça a eu pour effet de nettement diminuer ses notes. Les échecs se multipliant annonçaient même un abandon scolaire », explique Caroline. Ce genre d'évitement se voit dans les troubles anxieux comme le trouble d'anxiété généralisé ou la phobie sociale.

Anxiété: bonne ou mauvaise?

C'est un exemple d'anxiété non bénéfique. « On peut l'observer chez l'ado ou le préado si par exemple, ce dernier semble surtout se concentrer vers les pires scénarios et les conséquences peu probables », explique le Dr Bradwejn.

« D'autres facteurs à observer sont si les symptômes d'anxiété perdurent et s'ils deviennent nettement extrêmes. Cela peut donc aussi être tout l'inverse de l'évitement, et se manifester de façon à ce que le jeune étudie et vise la performance de façon excessive, par peur d'un échec peu probable. Il pourrait ici s'agir d'anxiété de performance, comme dans la phobie sociale. »

Dans de rares cas, il peut s'agir d'un trouble d'anxiété généralisé, surtout si les inquiétudes semblent dirigées envers presque tout, renchérit le professeur. La qualité de vie est alors réduite et il est recommandé de consulter un professionnel (pédopsychiatrie, programmes en ligne…) et peut-être considérer les médicaments.



Éducation

Pour Mélanie Charest, conseillère pédagogique pour la santé mentale et le bien-être au Conseil des écoles publiques de l'est de l'Ontario (CEPEO), il est aussi très important de communiquer avec l'école afin de prévenir les enseignant.e.s. si on voit que notre enfant est très anxieux pour mettre en place des pratiques de bien-être.

«Au conseil, nous avons des travailleurs sociaux et des techniciennes en éducation spécialisée afin d'appuyer le personnel enseignant à promouvoir un climat positif et à modéliser les compétences socioémotionnelles ainsi que les stratégies de soutien axées sur la prévention.»

Des pistes de solutions

« Au début, ça nous stressait vraiment moi et mon mari, on savait pas vraiment quoi faire, mais en fait ça ne sert à rien de s'énerver », explique Caroline, qui avance que ces méthodes qui ont fonctionné en réaction aux crises de panique et aux moments de détresse prononcés chez ses filles: « Rester calme. Parler gentiment. Prendre ses filles dans ses bras. Tenter de les calmer. Il a fallu que l'on comprenne la détresse et apprendre à vivre avec », souligne la jeune maman.

« Comme adulte, c'est important de ne pas paniquer. Ça ne va qu'empirer la situation. Rappeler au jeune qu'on est là pour lui sans tenter de trouver des solutions immédiates est optimal, surtout lorsque l'angoisse culmine vers une crise de panique. »

— Mélanie Charest, CEPEO.

Il existe de nombreuses astuces afin d'accompagner son jeune dans le stress des examens et vers la réussite scolaire. L'une des premières choses à considérer, est qu'il existe autant de méthodes qu'il y a d'étudiant.e.s. « C'est donc à chacune et chacun de découvrir la méthode qui fonctionne pour elle ou lui et c'est pourquoi diverses approches de sensibilisation sont mises de l'avant », indique le Conseil des écoles catholiques du Centre-Est (CECCE). Le Dr. Bradwejn rappelle que lorsqu'on consulte les données, la grande majorité des jeunes se sont tout de même bien débrouillés depuis la pandémie. Il conclut en affirmant qu'il ne faut pas oublier que « beaucoup de gens ont cette résistance et ont de la résilience. » ■

Changer ses habitudes

Permettre le plein potentiel scolaire du jeune passe par l'acquisition de bonnes habitudes de vie, c'est-à-dire:

- Bien manger
- Bouger environ 30 minutes par jour
- Dormir huit heures par nuit
- Assurer un environnement propice avec du matériel adéquat pour travailler
- Favoriser des périodes d'étude courtes et espacées
- Élaborer un calendrier d'étude en fixant des objectifs à atteindre
- Étudier avec un.e ami.e. pour dynamiser le tout.[1]
- Cultiver la résilience, le courage

Optina
DIAGNOSTICS

VOLONTAIRES RECHERCHÉS

pour une étude visant l'évaluation d'une nouvelle technique pour détecter la maladie d'Alzheimer

Une équipe de chercheurs désire évaluer les capacités d'une caméra expérimentale permettant d'examiner le fond de l'œil à détecter un signe distinctif de la maladie d'Alzheimer, ce qui pourrait aider à confirmer un diagnostic.

Clinique mémoire Outaouais

Ottawa Memory Clinic

Êtes-vous âgés entre 50 et 90 ans?

- Des participants en bonne santé ainsi que des participants ayant déjà reçu un diagnostic de déficit cognitif léger ou de la maladie d'Alzheimer sont recherchés.
- Les participants ne doivent pas souffrir de rétinopathie, de glaucome ou de dégénérescence maculaire.

Ce qu'implique votre participation

- Participer au développement d'une nouvelle technologie canadienne

Que devrez-vous faire?

- 1 session d'évaluation cognitive
- 1 session d'imagerie oculaire avec l'instrument expérimental
- 1 session d'imagerie cérébrale
- Test génétiques (Optionnel)

Comment en savoir plus?

- Contactez-nous par téléphone (819-510-1000) ou par courriel (info@cliniquememoire.ca)

Aînés

Transfert de connaissances

Papy et Mamie, montrez-moi...

Par Jean-Marc Dufresne

Aînés

Faire une courtepointe ou une tourtière, changer un pneu, réparer sa tondeuse… Voilà autant de connaissances acquises par les aînés et qui risquent de disparaître avec eux lorsque cette génération s'éteindra. Durant la pandémie, on a beaucoup parlé des jeunes qui enseignent aux aînés à se débrouiller avec la technologie. Mais l'apprentissage doit-il se faire à sens unique?

Danick Gratton est un jeune animateur à l'émission des Rendez-vous du matin de la Fédération des aînés et des retraités francophones de l'Ontario (FARFO). Alors qu'il s'affaire à préparer un décor, il remarque que le tissu d'une chaise est déchiré. « Je me suis dit que ma grand-mère savait faire de la couture et que si elle m'apprenait, je pourrais faire la réparation moi-même. Elle a été surprise de ma demande », dit-il. « Elle a sorti son vieux moulin à coudre et m'a montré comment faire avec un premier morceau; puis, j'ai fait le second moi-même. » Le meuble-accessoire de décor a ainsi été sauvé à peu de frais!

Traditionnellement, les habiletés utiles à la vie (*Life Skills*) se transmettaient de père en fils et de mère en fille. Très jeune, on apprenait à ses enfants à aider et à devenir « un bon parti » à marier. Mais les temps ont changé et bon nombre de ces activités n'a pas survécu à l'évolution des mœurs et de notre environnement. Tristement, des trésors d'enseignement disparaissent ainsi quotidiennement au gré des décès d'aînés qui les emportent dans leur tombe, bien souvent faute d'intérêt de la part de leur progéniture.

OK, Boomer

Professeure honoraire à l'Université du Québec en Outaouais, Guilhème Pérodeau estime que le transfert de connaissances entre aînés et enfants ou petits-enfants pourrait être moins dans le savoir-faire et davantage dans le savoir-être. « À défaut d'avoir des connaissances pratiques qui puissent être encore utiles de nos jours, les aînés peuvent très certainement être de bon conseil pour les plus jeunes générations. Ça ne doit pas seulement se refléter dans les conseils qu'on prodigue, mais aussi dans l'ensemble de nos manières d'être et de faire, prêcher par l'exemple en montrant sagesse, maturité et compassion », croit-elle.

> « À une époque, on disait aux jeunes femmes "Si tu sais coudre, tu trouveras toujours un travail"; Dans les années '70, c'est devenu "Si tu sais taper à la machine, tu trouveras toujours un travail". Aujourd'hui, on leur dit "Si tu vas à l'université, tu trouveras toujours un travail." Mais le monde a changé très rapidement, et l'environnement de vie qui permettait à un adulte avec un emploi moyen d'avoir une maison et élever une famille, ça n'existe plus. »
>
> — Guilhème Pérodeau, professeur honoraire UQO.

Dépassée par les événements, la génération des Boomers a peut-être tendance à perdre de vue que le regard qu'ils posent sur la jeune génération est tronqué par le voile des années '60 à '70, où il suffisait de vouloir pour pouvoir. « On ne doit pas être dans le jugement. Il est moins important d'apporter une réponse que d'amener l'enfant ou petit-enfant à réfléchir », indique Mme Pérodeau.

Zachary Kelly est le collègue de Danick à l'émission du matin de la FARFO. Devenu nouveau propriétaire d'une maison, il a eu à se tourner vers ses aînés pour entreprendre quelques travaux de rénovation. « Quand j'étais jeune, si mon père ou mon grand-père me disait qu'il allait me montrer comment faire quelque chose, ça ne me tentait pas, je n'avais jamais le temps. Quand on est confrontés à un problème à l'âge adulte, c'est là que la transmission de connaissances prend tout son sens! »

Aînés

Question de culture

La place laissée aux aînés dans la culture occidentale a d'ailleurs frappé Asma Benayed, jeune femme originaire de Tunisie et qui poursuit ses études en gérontologie à l'Université d'Ottawa. « Ç'a été un choc culturel pour moi. En Turquie, les aînés sont pris en charge par la famille; les CHSLD, ça n'existe pratiquement pas; ce sont des centres destinés essentiellement aux indigents. Pourquoi on stationne les aînés dans des institutions, alors qu'ils ont pris soin de nous toute leur vie? Ça n'a pas de sens! »

Effectivement, des aînés qui finissent leurs jours dans la cellule familiale de leurs enfants, c'est encore une pratique courante dans plusieurs pays d'Asie, du Moyen-Orient ou d'Afrique. Là-bas, l'aîné conserve un droit de parole recherché pour sa sagesse, une pratique graduellement abandonnée en Amérique où les aînés ont généralement des ressources financières leur permettant de vivre de façon autonome. De plus, l'éclatement des familles est un phénomène peut-être plus courant ici qu'ailleurs dans le monde, et il n'est pas rare que des parents soient séparés de leurs enfants qui vivent dans une autre ville, une autre province ou même un autre pays.

Rétablir le dialogue

Heureusement, des organismes comme la FARFO mettent en place des initiatives pour qu'aînés et jeunes reprennent le dialogue. De concert avec un organisme voué aux jeunes d'Ottawa, *LiveStream Junkies*, des activités de partage sont élaborées et semble connaître du succès, selon la directrice des opérations à la FARFO, Lynne Dupuis: « Ce sont des rencontres pour favoriser l'ouverture des jeunes à recevoir et échanger avec les aînés, en présentant les aînés sur les réseaux sociaux où les jeunes se tiennent. »

Se basant sur la popularité d'une chaîne YouTube appelée « Dad How Do I? », Danick aimerait voir certains ateliers de la FARFO être accessibles aux jeunes. « Sur cette série de capsules, un père fait des vidéos en expliquant comment se raser, comment changer le pneu d'un vélo, attacher une cravate, toutes sortes de choses qu'un père enseigne normalement aux enfants. La chaîne compte près de quatre millions d'abonnés et des millions de visionnements. Si on le fait, c'est sûr que ça va être très populaire », croit-il.

Si les Boomers ont une vision peu réaliste des défis qui attendent les jeunes aujourd'hui, il faut aussi attribuer aux aînés des changements majeurs qu'ils ont apportés à la société, comme la libération de la femme et une attitude plus ouverte envers la sexualité, estime Martine Lagacé, professeure agrégée de l'Université d'Ottawa et interpellée par les questions sur l'âgisme. « On valorise peu le savoir et les compétences des aînés, qu'on aime bien présenter comme des personnes fragiles, malades et lourdes pour la société. Pourtant, les personnes aînées ont quelque chose que les jeunes cherchent: du temps et de l'expérience. Notre société valorise l'éphémère, mais apprendre à vivre, ce n'est pas dans la performance que ça se fait. »

La France en exemple

Mme Lagacé cite l'exemple de *Pari solidaire,* qui propose depuis 2004 des cohabitations intergénérationnelles solidaires en France. Les 60 ans et plus peuvent héberger un jeune de 18 à 30 ans, en échange de compagnie, d'un complément de revenus et/ou d'un engagement de présence le soir et la nuit. L'aîné bénéficie alors d'une présence conviviale, bienveillante et rassurante et le jeune accède à un logement et donc à la mobilité nécessaire aux études et à l'emploi. « Il faut s'inspirer de telles initiatives et créer de véritables occasions de mixité générationnelle au Canada, pour éviter justement l'exclusion des plus âgés. Dans l'ouverture d'esprit dont la société veut faire preuve, on lutte contre le racisme et le sexisme; il faudra ajouter l'âgisme », estime-t-elle.

Idem pour les milieux de travail, où la cohabitation entre jeunes et aînés favorise l'abandon des préjugés envers l'un et l'autre, selon elle. « La pandémie a exacerbé l'exclusion des aînés; il est maintenant temps de favoriser l'émergence de lieux de rencontres entre les générations », estime la professeure.

La FARFO a montré sa capacité à relever le défi de combler le gouffre de communication qui existe entre les aînés et les jeunes générations. Ses initiatives gagneraient à faire école et être reprises par d'autres groupes œuvrant auprès des jeunes et des aînés. Oui, les retraités peuvent en apprendre sur les nouveautés technologiques; mais les jeunes ont aussi à leur portée des trésors d'enseignements que les aînés ne demandent qu'à partager! ■

NOS EXPERTS

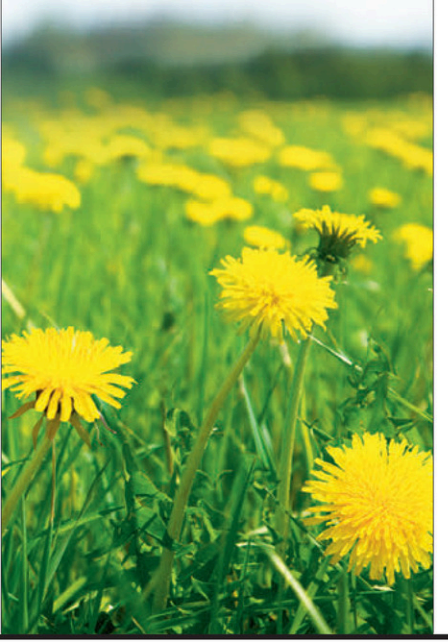
Se mettre au vert

La nature a besoin des pissenlits

Nous avons tous hâte de revoir nos pelouses vertes, synonymes d'été et de bon temps! Voici quelques trucs pour apprécier une pelouse un peu moins verte, mais tout aussi « verte » pour la planète!

GENEVIÈVE CARRIER
ENVIRO ÉDUC-ACTION

Enviro Éduc-Action accompagne et sensibilise les citoyens et organisations de l'Outaouais vers des comportements et actions favorables à la santé de l'environnement.



Vive les pissenlits!
Pourquoi tente-t-on d'éviter à tout prix les pissenlits et autres petites pousses dans notre pelouse? C'est principalement culturel et esthétique. Une préférence et une tradition bien ancrée. Mais lorsqu'on s'attarde à la santé de la nature, les pissenlits ont toute leur importance et doivent garder leur place sur notre terrain tout le mois de mai. On laisse les pissenlits pousser, parce que c'est l'une des premières fleurs printanières à laquelle ont accès les abeilles et autres insectes pollinisateurs pour se nourrir après un rude hiver. La vigueur printanière des abeilles est bonne pour vous: ce sont elles qui polliniseront vos buissons fleuris et vos plants de tomates dans quelques semaines!

Encore besoin d'un herbicide en ville?
Le contenant de Roundup vous fait de l'œil sur la tablette du cabanon ou en promotion au magasin? Mieux vaut s'abstenir d'en utiliser. Cet herbicide, comme plusieurs autres, est fait à base de glyphosate, un ingrédient qui bloque la production d'une enzyme dont les plantes ont besoin pour survivre. C'est fort efficace sur les mauvaises herbes…mais cet ingrédient suscite de l'inquiétude.

Tout d'abord pour les abeilles, dont la santé intestinale et immunitaire est affaiblie par l'ingestion de glyphosate, ce qui contribue au déclin de cet insecte dont nous dépendons tous pour notre alimentation; mais aussi pour les humains et animaux, pour qui cet ingrédient a le potentiel d'être cancérigène selon le Centre international de recherche sur le cancer, une agence de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). La pelouse parfaite mérite-t-elle tous ces risques?

Autres moyens d'éviter les « mauvaises herbes »
Renforcez votre gazon en lui ajoutant un ami: le trèfle. Sa présence augmente la présence d'azote dans le sol, ce qui est bon pour le brin d'herbe. Puisque le trèfle « remplit » les espaces vacants dans la pelouse, il reste moins d'occasions pour les mauvaises herbes de s'y installer. Très pratique contre l'herbe à poux!

Coupez moins souvent et moins court votre gazon: sa force contre les mauvaises herbes réside dans sa vigueur. Quand on coupe court et trop souvent, ça assèche les brins d'herbe en les affaiblissant et ça expose les interstices où peuvent s'agripper de nouvelles semences indésirables… comme l'herbe à poux qui aime les sols secs, justement. Bon printemps!

Enviro Éduc-Action
www.enviroeducaction.org

Enviroeducaction.org

Psycho

ACCUMULATEURS COMPULSIFS

Jusqu'à ce que la mort nous sépare

Par Jean-Marc Dufresne

Psycho

Vous avez probablement vu la série télé américaine qui expose le cas de gens qui vivent parmi des montagnes d'objets, d'ordures et parfois de vermine. On les appelle des accumulateurs compulsifs (*Hoarders* en anglais). Comment en vient-on à amorcer pareille descente aux enfers?

NANCY VICKERS

À 76 ans, Nancy Vickers est une auteure ottavienne qui vient de publier *Capharnaüm*, un roman pour adultes qui suit l'histoire d'Elsa, une femme aux prises avec un problème d'accumulation compulsive depuis son jeune âge. « Nous avions une voisine dont la maison a été visitée au moins trois fois par la Ville d'Ottawa pour des questions de salubrité », explique l'auteure. « J'ai toujours pensé qu'elle était pauvre par sa façon de s'habiller et du genre de choses qui encombraient sa maison et son terrain, mais au contraire, elle était assez riche pour acheter une seconde maison quand la première a commencé à déborder! »

La source du mal

Dans *Capharnaüm*, le personnage principal se met à ramasser et accumuler tous les objets qui lui tombent sous la main après avoir subi un choc émotif alors que la fillette n'a que 4 ans. Par la suite, elle accompagnera son père dans ses marches nocturnes dans les rues d'Ottawa, à la recherche de trésors laissés aux ordures.

« Le roman m'a permis d'explorer divers thèmes reliés à l'accumulation », révèle Mme Vickers. Ainsi, le désordre mental n'est pas seul dans son… désordre. Un autre personnage du livre, Nadia, engloutit son argent dans la récupération d'animaux abandonnés, qui envahissent lentement sa petite ferme; on parle alors du Syndrome de Noé, pour décrire ceux qui ne peuvent dire non à accueillir toujours juste un animal de plus.

Comprendre le mal

Psychologue au programme La boussole du centre Le Cap à Ottawa, Anabelle David parle de thésaurisation pathologique ou encore de Syllogomanie pour identifier le problème d'accumulation compulsive. « C'est quand se défaire d'objets entraîne une détresse psychologique importante, indépendamment de la valeur de l'objet, même s'il ne sert pas. Il y a souvent présence d'un problème de gestion de l'anxiété ou d'autres troubles de santé physique ou mentale. La plupart des patients nous parlent d'un événement traumatique survenu à l'enfance pour déclencher le phénomène, mais on pense qu'il peut y avoir aussi un caractère héréditaire. »

Si le problème s'accroît graduellement avec l'âge, Mme David n'est pas prête à parler pour autant d'une spirale qui entraînerait l'accumulateur vers la folie. « Par contre, la dégradation du milieu de vie cause parfois des problèmes de santé physique causés par les moisissures, les ordures et la vermine. Les chances de guérison sont diminuées par le manque de collaboration du patient, qui se réfugie dans le déni ou qui ne peut concevoir la détresse de perdre les objets dans lesquels il s'investit émotivement. »

L'organisme communautaire Montfort Renaissance offre du logement aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale sévères et persistants. Les intervenants sociaux constatent parfois un problème concomitant d'accumulation compulsive, indique Steve Vachon, directeur du Service d'Accès au Rétablissement et programmes en santé mentale: « Nous avions même un cas où le résident devait entrer et sortir de son logement par une fenêtre et dormir la nuit aux Bergers de l'espoir, tant son appartement était plein. Ce type de trouble entraîne des coûts matériels et humains très élevés. »

Dans la vraie vie

À l'aube de ses 50 ans, Françoise garde un œil sur sa mère, qui vit avec son père dans une maison encombrée de Gatineau. « Ça a commencé par des piles de papiers, de revues et de vêtements dans sa chambre quand j'étais enfant », explique Françoise. « Puis, ça s'est étendu à d'autres pièces de la maison, sur les meubles, les fauteuils, même sous la table. Quand un des enfants quittait le nid familial pour s'établir ailleurs, ce n'était pas long qu'elle accaparait ce nouvel espace pour entreposer toujours plus de livres, de bidules et de choses dont elle disait vouloir se servir un jour. »

Psycho

Récemment, la mère de Françoise a dû être hospitalisée quelque temps. Les enfants ont saisi l'opportunité de faire un grand ménage dans la maison. « On a trouvé des caisses de contenants de plastique et des piles d'échantillons de tissus discontinués, qu'elle voulait utiliser pour du bricolage. Évidemment, elle ne l'a jamais fait. Ses deux congélateurs débordaient de nourriture périmée. Elle avait des produits d'abonnements jamais utilisés et au moins une demi-douzaine de cartes de crédit toutes pleines. »

Pas facile de confronter quelqu'un qui éprouve ce type de désordre psychologique, cependant. « Un jour, on a rempli un plein conteneur de choses à jeter qui accumulaient la poussière et la moisissure dans la maison. Une partie de ce qu'on sortait passait par elle, une autre partie sortait de la maison par une fenêtre du sous-sol parce qu'on sait qu'elle n'aurait jamais accepté de s'en départir. Plus on sortait de choses, plus elle devenait agressive et elle nous a même menacés de nous faire arrêter, nous, ses enfants venus l'aider. On a dû faire une pause pour abaisser la tension », dit Françoise.

Lâcher prise

Si les accumulateurs compulsifs sont invités à lâcher prise face à leurs objets chéris, leur entourage doit aussi, parfois, apprendre à lâcher prise face au démon qui ronge leur proche. « Ma mère ne voit pas sa situation comme étant un problème, ou en tout cas, elle ne l'avouera pas. Il faut qu'on apprenne à vivre avec ça et c'est très difficile », confie la Gatinoise. →

Psycho

« On essaie le renforcement positif des bons gestes, quand elle jette d'elle-même des trucs qui ne servent plus. On est aussi présent pour s'assurer que son environnement de vie reste sécuritaire autant que possible en rangeant, en nettoyant et en réparant ce qui doit l'être et qui, autrement, serait inévitablement négligé », poursuit Françoise.

La famille immédiate peut être déchirée quant à l'approche à prendre envers l'accumulateur compulsif. Selon la psychologue Anabelle David, « lâcher prise ne signifie pas excuser ou ne pas agir pour aider l'accumulateur. C'est plutôt de se déculpabiliser et se défaire de l'obligation morale d'être le sauveur, et d'accepter que le proche ne changera peut-être jamais. Les conflits familiaux ne font qu'ajouter au poids moral qui pèse sur la personne aux prises avec le problème. »

Montfort Renaissance a entrepris en 2015 une étude sur les meilleures méthodes d'approche du problème. « Avec la collaboration d'experts, il en est ressorti une formation intensive pour nos intervenants pour mener un projet-pilote auprès de clients volontaires », indique le directeur Vachon. « Un traitement graduel, axé sur une approche cognitivo-comportementale a donné de très bons résultats, contrairement au « grand ménage » où l'on débarrasse le milieu de vie dont le taux de récidive avoisinait les 100%. La nouvelle approche vise le problème d'amassement à la source, où l'on enseigne à la personne à mieux résister à l'impulsion d'acquérir des objets, on planifie ensuite avec elle des sessions de « désencombrement » progressif qui respectent son rythme et enfin, on développe la capacité organisationnelle et la prise de décision.

Agir tôt

Parfois, les parents réalisent assez tôt qu'un enfant montre des signes d'accumulation compulsive: une chambre en désordre, des choses à la traîne partout sur son passage et le refus de se défaire de jouets avec lesquels il ne joue pourtant plus depuis un bout de temps. Mme David suggère de discuter avec l'enfant et de lui demander si le souvenir des jeux va disparaître avec l'objet.

« On peut également lui offrir un coffre à souvenir de bonne dimension, dans lequel il mettra ces jouets désuets. Quand la boîte est pleine, l'ajout d'un jouet signifie qu'on en fera disparaître un autre de la boîte, peut-être en lui donnant une seconde vie auprès d'un petit cousin, d'un ami ou d'un organisme de charité. L'enfant aura ainsi moins l'impression de trahir son rôle de protéger l'objet », dit-elle.

Pour sa part, Steve Vachon met en garde l'entourage du patient: « L'accumulation compulsive peut être source de conflit dans la famille. On doit d'abord identifier, puis comprendre le problème et surtout, aller chercher l'aide d'un professionnel; il est difficile d'intervenir sans une formation adéquate. Ensuite, avec un appui spécialisé et une « boîte à outils » telle que celle développée dans le cadre de l'étude conduite par Montfort Renaissance, les proches peuvent offrir un certain encadrement, un soutien et entreprendre d'autres démarches pour réduire la détresse de la personne affectée. »

Peut-on guérir du trouble d'accumulation compulsive? « On peut le gérer, mais à l'image d'autres problèmes liés à l'anxiété, l'accumulation compulsive est un état auquel on reste vulnérable toute sa vie. C'est pourquoi il faut développer davantage de ressources au niveau municipal et provincial, afin de mieux aider ceux qui en subissent les conséquences, autant les personnes aux prises avec ce trouble que leurs proches et leur entourage », croit M. Vachon. ■

NOS EXPERTS

ConsomAction

Déménager sans stress

Un déménagement peut être considéré comme stressant ou exaltant. Toutefois, certaines étapes sont incontournables pour vous assurer du bon déroulement du début jusqu'au moment où vous serez installés dans votre nouvelle demeure. La clé: une bonne préparation.

Par Jessie St-Cyr
Gestionnaire des communications
Bureau d'éthique commerciale
(BBB)

La recherche

Les étapes les plus importantes et celles qui détermineront comment tout se passera sont la recherche et le choix d'une compagnie de déménagement fiable. Il faut donc s'y prendre d'avance, surtout si vous planifiez déménager pendant une période très achalandée.

Au Canada, le mois de mai est considéré comme le mois officiel du déménagement. Au Québec, on le sait, c'est le premier juillet. Par contre, en Outaouais la situation est différente: étant donné la proximité avec la capitale fédérale, les déménagements s'effectuent tout au long de l'année et la majorité des compagnies de déménagement réputées sont aussi embauchées pour les déménagements de nombreux bureaux gouvernementaux.

Évitez de vous tourner vers les annonces classées à la dernière minute, ce qui ferait augmenter le risque de tomber sur des arnaqueurs ou déménageurs peu expérimentés.

Gare aux arnaques

Familiarisez-vous avec la façon dont procèdent les déménageurs malhonnêtes, afin de reconnaître les signaux d'alarme lorsqu'ils apparaissent et posez beaucoup de questions!

Plusieurs fraudes ont été rapportées sur notre outil *Scam Tracker* au cours des dernières années. Certains consommateurs racontent avoir payé des déménageurs trois fois plus cher que ce qui avait été convenu au départ. D'autres ont été obligés de payer en argent comptant des centaines, même des milliers de dollars supplémentaires à la suite de menaces de déménageurs malhonnêtes de ne pas livrer les biens et meubles à leur nouvelle résidence, ou de décharger le contenu du camion en bordure de route. Certains ont payé des centaines de dollars de dépôt afin de garantir leur réservation pour se retrouver seuls le jour du déménagement.

LES DRAPEAUX ROUGES

- Méfiez-vous des demandes d'acompte ou d'argent liquide importants. Les déménageurs légitimes ne demandent pas des centaines de dollars pour réserver votre place. Certains demanderont l'équivalent d'une heure de travail, mais pas 300 dollars!
- Une compagnie de confiance ne vous fera pas payer avant d'avoir livré les biens.
- Méfiez-vous aussi de l'entreprise qui vous donne une estimation trop abordable sans préalablement voir la quantité de meubles qu'elle doit déménager.
- Faites toujours très attention aux contrats presque vides ou non détaillés.

Fiez-vous aux experts

Lorsque vous cherchez le bon déménageur, nous vous suggérons de vérifier la cote de l'entreprise sur BBB.org et son statut auprès de L'Association canadienne des déménageurs. Les deux organismes fournissent des renseignements pertinents sur les entreprises et les entrepreneurs en déménagement.

Maison d'amitié est là pour vous aider à entreprendre un nouveau départ

Maison d'amitié est un organisme communautaire francophone, situé à Ottawa, qui accueille, accompagne et soutient les femmes francophones ou d'expression française touchées par la violence conjugale ou familiale et leurs enfants afin de faciliter la reprise de pouvoir sur leur vie. Chaque année, elle accueille plus de **90 femmes et 80 enfants**.

Les types de violence

Physique: l'usage de force pour blesser ou menacer de blesser ainsi que la séquestration.

Sexuelle: forcer une personne à participer à une activité sexuelle y compris l'agression, l'harcèlement et l'exploitation.

Psychologique: des attaques verbales, la critique, les menaces, l'isolation sociale ainsi que l'intimidation.

Financière: retenir l'argent pour nourriture, médicaments et refuser l'accès à l'argent.

Cyber violence: utiliser les moyens des médias sociaux pour propager des rumeurs en ligne, envoyer des messages, photos ou vidéos qui visent à nuire à la réputation de quelqu'un.

Spirituelle: empêcher l'expression des croyances religieuses ou spirituelles, en interdisant la fréquentation d'un lieu de culte.

Êtes-vous touchées par un des quatre types ?

Sachez qu'il n'y a pas de situation moins importante qu'une autre, et que **la violence conjugale ou familiale à n'importe quel degré, n'est pas normale**. Vous et vos enfants n'êtes pas obligés de supporter des situations désagréables.

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez vit de la violence conjugale, n'hésitez pas à nous rejoindre. Notre équipe est disponible en tout temps, pour vous accueillir et vous guider vers un nouveau départ sans violence.

Si vous n'êtes pas personnellement touchée par la violence conjugale, mais voulez aider, nous acceptons des dons monétaires et matériels. Pour plus d'information, vous pouvez nous rejoindre au **(613) 747- 9136** ou visiter notre site web **https://maisondamitie.ca/.**

Fem'aide est une ligne de soutien francophone en Ontario pour les femmes touchées par la violence.

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

Signes avertisseurs de violence

La personne abusive:

Rabaisse.

Parle tout le temps et domine la conversation.

Surveille ses courriels, ses messages textes et ses activités sur les réseaux sociaux.

Essaie de prétendre qu'il est la victime et agit comme s'il était déprimé.

Agit comme s'il était supérieur aux autres membres de sa famille et plus important qu'eux.

Elle:

Elle s'excuse ou trouve des excuses à son comportement.

Elle devient agressive ou se met en colère.

Elle semble mal à l'aise de s'exprimer en sa présence.

Elle essaie de masquer ses blessures.

Elle semble être malade plus souvent et s'absente du travail.

Comment aider ?

Voici quelques suggestions pour aider une femme lorsque vous reconnaissez des signes avertisseurs de violence **conjugale et familiale.**

Lui parler de ce que vous avez constaté et lui exprimer votre inquiétude. Si elle parle de la situation de violence, lui dire que vous la croyez et que ce n'est pas de sa faute.

Lui suggérer de ne pas avertir son conjoint si elle a l'intention de le quitter. Sa sécurité est une priorité.

Lui proposer de garder ses enfants pendant qu'elle obtient de l'aide.

Si elle décide de poursuivre sa relation malgré la violence ou si elle retourne vers un conjoint violent, il est important de **demeurer patient et à l'écoute**. Il faut comprendre que de nombreuses raisons peuvent conduire à une telle décision. Vous pouvez lui suggérer de documenter les incidents violents et de conserver ces documents dans un endroit sûr, hors du foyer.

L'encourager à appeler Fem'aide en Ontario, au 1 877 336-2433 ou SOS violence conjugale au Québec au 1 800 363-9010, pour recevoir de l'aide ou faire un plan de sécurité.

DOSSIER

TAT

DOSSIER

Par Jean-Marc Dufresne

Longtemps associé aux marins et aux voyous, le tatouage s'est démocratisé pour connaître une popularité sans précédent au cours des 25 dernières années. Les raisons de marquer son corps à l'encre semblent se polariser principalement en deux camps: ceux qui veulent montrer, et ceux qui veulent au contraire cacher quelque chose.

T'AS TOUT UN OU!

Danielle Gendron a 24 ans. Au bureau, rien dans son apparence professionnelle ne laisse présager qu'elle est adepte de tatouages. Mais si vous la croisez l'été, ses vêtements courts exhiberont sans pudeur la douzaine de dessins qui couvrent ses bras, ses jambes et son cou.

« J'ai eu mon premier à 17 ans, il fallait le consentement de mon père. Ma mère ne voulait rien savoir », se remémore-t-elle en riant. L'excursion est devenue une aventure père-fille, papa en ayant profité pour couvrir un ancien tatouage par un nouveau dessin. « Quand il était jeune, il s'était fait dessiner une pierre tombale et une croix, qu'il a remplacées depuis par un hibou. Il est très près de la nature. »

Pourquoi? Pourquoi pas?

Les raisons derrière son envie de tatouer son corps sont simples. « Il n'y avait pas de raison en particulier, à part peut-être l'envie de me démarquer. Il n'y a pas de messages ou de pensée profonde, la grande majorité des dessins sont des personnages de Disney dont je raffole », avoue-t-elle.

Si son approche semble bon enfant, ce n'est pas le cas de tous ceux qui se font tatouer, estime la professeur et chercheure Annie Aimé de l'Université du Québec en Outaouais. « C'est un peu un paradoxe de voir quelqu'un vouloir se distinguer en faisant finalement comme un peu tout le monde, c'est-à-dire d'avoir un tatouage. Pour certains, c'est une manière d'appartenir à un groupe, à un courant qui exprime certaines valeurs humaines ou sociétales. »

Ça peut aussi être une façon de célébrer sa fierté, une victoire, un rappel qu'on a surmonté une épreuve, un deuil ou encore, représenter un symbole de commémoration. Photographe au *Droit*, Patrick Woodbury a dédié sa jambe droite à illustrer ses passions: « Mon premier tatouage était un bonhomme Légo qui joue au soccer, deux de mes passions », dit-il. « J'en ajoute un par année depuis 2016 qui représente des choses que j'aime comme les Simpson, la photographie, Star Wars et la course à pied. » →

DOSSIER

Comprendre le tatouage

David Le Breton, anthropologue et sociologue, professeur de sociologie à l'université de Strasbourg, explique ainsi le phénomène du tatouage.

- C'est un rite de passage qui permet à l'adolescent de couper le cordon maternel;
- C'est une manière de se réapproprier son corps;
- Il n'est plus le symbole des voyous et se retrouve dans toutes les couches de la société;
- Il permet de « réparer » un corps imparfait en masquant une tache, une cicatrice ou en attirant l'attention ailleurs;
- Permet la magnificence et la sublimation du corps.

Pour la professeure Aimé, le tatouage peut permettre à quelqu'un de reprendre un certain contrôle de sa vie, comme d'aller à la piscine en craignant moins de s'exposer à la vue des autres. « On ne choisit pas d'avoir une cicatrice ou une tache de naissance; le tatouage, on le choisit », explique-t-elle.

Quand est-ce assez?

Se faire tatouer demande un investissement qui peut être considérable. « J'y vais en session de trois heures, parfois pour quatre sessions à 120$ de l'heure (plus taxes et pourboires) », indique Danielle. Multiplié par 12 tatouages, elle a donc quelques milliers de dollars en encre et prévoit en faire graver d'autres prochainement.

« Le danger n'est pas tant de se faire faire un tatouage », estime Mme Aimé; « Il faut plutôt se questionner sur l'importance qu'on accorde à l'investissement qu'on fait sur son corps, en argent et en temps. Si le nouveau dessin apaise une anxiété un moment, mais qu'on doit toujours en faire un autre, si on ne vit que pour son prochain tatouage et que ça affecte notre vie ou notre travail ou nos études, alors ça devient un problème. Il faut alors penser à consulter pour obtenir de l'aide », dit-elle.

Il faut aussi prendre garde à éviter de traiter le corps comme un simple objet à décorer ou pour se définir aux yeux des autres, et surveiller la fine ligne qui sépare l'expression et l'excès. Sinon, on risque la poursuite sans fin d'un bonheur inatteignable.

Les temps ont changé

L'industrie du tatouage s'est développée ces 25 dernières années. Oubliez le gars louche dans son sous-sol mal éclairé: aujourd'hui, des boutiques spécialisées comme Exotica Tattoo du secteur Aylmer de Gatineau offrent un cadre professionnel, aseptisé et ses artistes sont des professionnels. « On est assez scrupuleux sur l'observation des mesures sanitaires comme de ne jamais réutiliser une aiguille, ou d'utiliser plusieurs paires de gants dans une même session », explique le propriétaire Chris Leblanc.

CHAD MUNRO

DOSSIER

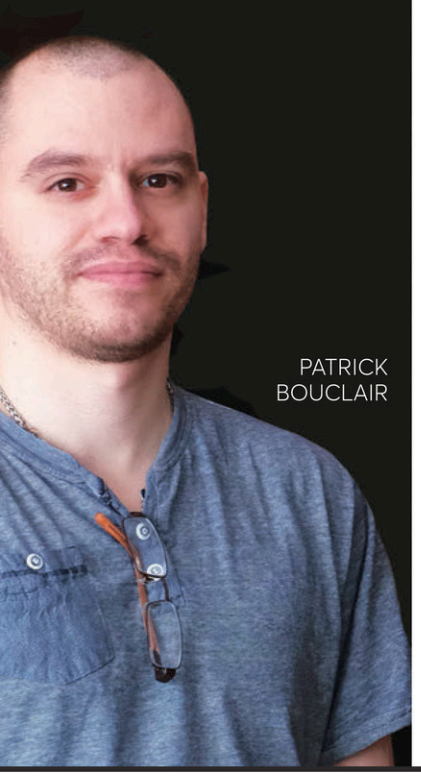
En affaires depuis 2005, la boutique récolte la distinction Top 3 de *Best Business* depuis les quatre ou cinq dernières années. « On ne fera pas un tatouage sur un client de moins de 18 ans à moins d'avoir le consentement parental par écrit. Même là, on se réserve le droit de refuser certains types de dessins ou messages, à connotation raciste par exemple. »

Chad Munro pratique son art depuis 20 ans. Initialement attiré par le style dessin animé, il a depuis élargi ses horizons pour inclure à peu près tous les styles. « La plupart des gens ne comprennent pas les contraintes et limitations d'un dessin sur la peau. Plus le dessin est petit, plus il est difficile d'y mettre du détail, de la définition. Il faut gérer les attentes et avec le temps, j'ai appris à lire les gens. Ceux qui viennent pour la première fois doivent être accompagnés. L'idéal, c'est quand quelqu'un me laisse carte blanche pour faire une création. »

L'infolettre
LEMAG.
Inscris-toi www.ledroit.com/infolettres/inscriptions
leDroit NUMÉRIQUE
Mmm...
Ça groove
J'ADORE !

DOSSIER

Son collègue Patrick Bouclair, qui œuvre dans le métier depuis 4 ans, ajoute: « Les gens qui n'ont jamais été tatoués exagèrent dans leur tête la douleur qu'ils s'attendent à ressentir. C'est aussi souvent ceux qui seront les plus exigeants sur le résultat, alors que les habitués qui font faire de gros tatouages sont plus relax. »



PATRICK BOUCLAIR

Les deux tatoueurs d'expérience ont leur lot d'anecdotes. « Un gars de la construction avait fait faire un tatouage assez sexuellement explicite. Il est revenu un mois plus tard pour le couvrir, parce qu'une dame âgée s'était plainte », dit Patrick. « Une femme m'a demandé de tatouer ses parties génitales, ce qui présente évidemment toutes sortes de défis », ajoute Chad. « Elle a aimé le résultat et a amené de ses amies de fille pour qu'elles se fassent aussi faire ce type de tatouage! »

Ayoye!

Masochistes, les amateurs de tatouages? Peut-être un peu: il n'y a rien d'agréable à sentir des aiguilles nous transpercer la peau et certaines régions du corps sont encore plus sensibles à la douleur que d'autres. « J'ai un tatouage qui avait mal guéri parce que j'avais été négligente sur les soins à apporter », avoue Danielle. « Ça s'est infecté, le site s'est mis à enfler et après la guérison, les couleurs se sont effacées. Je dois faire des retouches et chaque fois, c'est comme retourner le fer dans une plaie ouverte. »

« J'y vais seulement une fois par année pour donner le temps à mon cerveau d'oublier la douleur », confirme Patrick Woodbury. « Puis, une fois sous l'aiguille, je me dis "ah oui, c'est vrai, ça fait mal... »

Ironiquement, plusieurs personnes n'ont aucune difficulté à se faire tatouer malgré les risques bien réels pour la santé. Il y a d'abord le danger d'utiliser des aiguilles souillées et porteuses potentielles de maladies, mais selon Santé Canada, la composition même de l'encre utilisée a de quoi faire dresser les cheveux sur la tête: hydrocarbures aromatiques polycycliques, chrome, cuivre, mercure, aluminium, nickel, cobalt, mais aussi des pigments utilisés dans la peinture automobile ou les toners d'imprimantes!

D'ailleurs, plusieurs pays d'Europe (France, Belgique, Allemagne, Pays-Bas, Espagne, Suède et Slovénie) ont banni en janvier 2022 l'usage d'encres contenant des substances toxiques. Les restrictions adoptées couvrent des substances et colorants qui peuvent être cancérigènes, entraîner des mutations génétiques, affecter les capacités reproductrices, causer des allergies cutanées ou d'autres effets nocifs pour la santé...

Marche arrière

Un dessin de Pokémon ou le nom de son copain peut être amusant à 17 ans, mais à 60 ans, pas sûr que ce tatouage sera encore d'actualité. Danielle a un peu regretté son premier tatouage après deux ou trois ans. On peut bien sûr le recouvrir, mais certains préfèrent carrément revenir en arrière et effacer le dessin une fois pour toutes. C'est alors que la technologie laser entre en jeu.

Skins Derma Care opère trois cliniques à Ottawa. Celle du secteur francophone d'Orléans offre la technologie laser PicoSure pour faire pâlir ou effacer complètement les tatouages, une technologie nouvelle et à la fine pointe, explique la gérante des opérations, Mélanie Meunier: « C'est une technologie d'émission laser ultrarapide qui, contrairement aux autres lasers, ne génère pas de brûlures lors du traitement. Il reste que ce n'est pas un moment particulièrement agréable, la sensation ressemble à celle d'un muscle qui subirait une stimulation électrique. Heureusement, ça se fait très rapidement. On parle d'environ 15 minutes pour un gros tatouage sur le dos. »

Mme Meunier sait de quoi elle parle, pour l'avoir elle-même expérimenté. « Si on ressent une sensation de chaleurs à l'application du laser, c'est à cause de la fragmentation de l'encre et non à cause du rayon comme tel. Ensuite, on peut ressentir une irritation de la peau pendant quelques jours. Quand on est jeune et qu'on se fait tatouer, on ne pense pas à long terme. Dans mon cas, j'ai fini par atteindre un âge où mes tatouages ne représentaient plus la femme que je suis devenue. »

Y'a des limites...

Toutefois, Mme Meunier reconnaît que même la technologie PicoSure a ses limites et elle est moins efficace par exemple sur les encres pâles sur une peau foncée, puisque l'appareil aura alors tendance à vouloir traiter la pigmentation de la peau plutôt que le tatouage. L'encre rouge est aussi problématique, puisqu'une fois libérée, elle peut être source d'allergie. C'est pourquoi on procédera à des vérifications préalables.

DOSSIER

Le site tatoué peut aussi poser problème. « Certains clients ont des tatouages sur les organes génitaux et nous pouvons les traiter, à la condition que l'encre n'ait pas atteint les muqueuses. L'autre zone problématique est celle des yeux. Il faut être très prudent et porter une protection, parce que le laser peut rendre aveugle. Dans le cas des paupières, entre autres pour les maquillages permanents, nous refusons généralement de faire le traitement, les risques étant trop grands. »

Vous aviez un verre de trop lorsque vous avez décidé de vous faire tatouer un message obscène à votre ex à un endroit un peu trop visible? Il faudra temporairement vivre avec, puisqu'on ne traitera pas un tatouage frais avant au moins six mois.

Bon à savoir

- L'enlèvement complet d'un tatouage peut prendre entre 2 et 10 sessions.
- Chaque session est espacée de trois mois.
- Plus il y a eu de couches d'encre, plus ce sera long à effacer.
- Le laser fait éclater les molécules d'encre, qui circulent ensuite dans les vaisseaux sanguins.
- Les extrémités du corps (doigts, pieds) mettent plus de temps à réagir parce qu'elles sont éloignées du cœur.
- La couleur et même la texture de la peau peuvent donner des résultats différents.
- Les tatouages faits maison ou réalisés dans les années 50 à 80 s'effacent facilement en raison du type d'encre utilisé.

On bouge pour les jeunes

2 au 15 mai

Propulsée par BANQUE NATIONALE

Centraide Outaouais

Centraide Est de l'Ontario

Une invitation de leDroit NUMÉRIQUE

INSCRIVEZ-VOUS AUX DIFFÉRENTS DÉFIS

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION MoveSpring

Pour tous les détails:
centraideeo.ca/evenements/on-bouge-pour-les-jeunes/

MERCI À NOS PARTENAIRES

CHEFS DE FILE

Doyle Salewski Inc.

VESTA

1-800-RADIATOR & A/C

KRB AVOCATS | LAWYERS

NATIONAL VITRERIE CONSTRUCTION

PARTENAIRES DÉFI

Falcon Home Construction

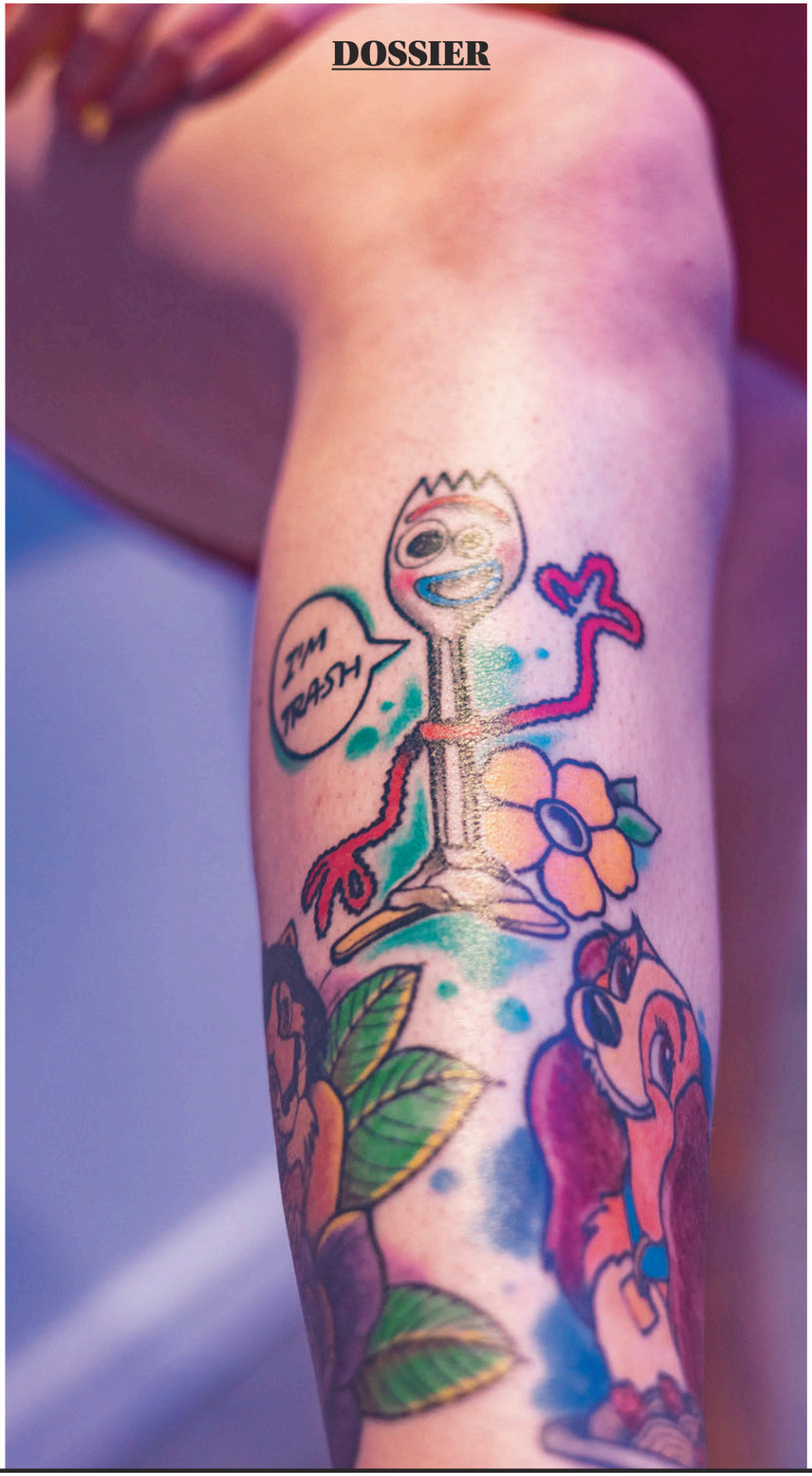
branchaud

Erreur de jeunesse

Qui est le client-type à se présenter à une clinique pour enlever un tatouage? Un peu tout le monde, selon Mme Meunier, qui note toutefois un trait commun: « On vient souvent effacer une erreur de jeunesse, le nom d'un.une ex, un dessin qui représente un passage sombre de la vie… ou un dessin amateur réalisé avec les moyens du bord. Connaître chaque histoire derrière ces tatouages, c'est la meilleure partie du travail », dit-elle en riant. Elle se remémore entre autres ce père de famille qui s'est présenté avec son fils de 16 ans, qui s'est retrouvé avec un gros tatouage très offensant sur sa hanche à la faveur d'un défi lancé lors d'une soirée trop arrosée entre amis.

« D'autres veulent effacer des tatouages à connotation raciste, terroriste ou d'appartenance à un gang », indique la femme d'affaires. « La police vient occasionnellement nous demander si on a été appelés à enlever un tatouage permettant d'identifier un criminel recherché. »

Enlever un tatouage peut coûter cher: les frais de base sont de 200$, plus 20$ par portion d'un pouce par un pouce retiré. Une fois traitée, la peau ne doit pas être exposée au soleil ou aux crèmes contenant du rétinol pendant quelque temps.



DOSSIER

MÉLANIE MEUNIER

DANIELLE GENDRON

Évolution
Skin Derma Care s'adjoint également le concours de tatoueurs réputés. L'entreprise fait pâlir l'ancien dessin, le tatoueur peut ensuite en faire un nouveau par-dessus, pour ceux qui le désirent.

« Les tatouages ont énormément évolué en 20 ans », indiquent de concert Danielle et Mélanie. « On trouve aujourd'hui des dessins en 3D hallucinants, ce sont de véritables œuvres d'art. On est loin du dessin pochoir des années 70 et 80. » Danielle ajoute: « Oui, il m'arrive que des inconnues m'abordent à l'épicerie pour me dire qu'avec mes tatouages, je n'aurai jamais de job (Elle occupe un poste de direction d'une entreprise de télécommunications!). En général, les gars de ma génération aiment ça et trouvent ça cool. Il y a une plus grande acceptation sociale qu'avant », estime-t-elle.

« Ce n'est plus quelque chose de mal vu et au contraire, il y a des inconnus qui m'abordent pour regarder mes tatouages », dit Patrick Woodbury. Quand ma fille aura 18 ans, j'en aurai 50. On a fait le vœu de souligner ça en se faisant faire un tatouage ensemble, mais on va quand même s'assurer que ce n'est pas n'importe quoi. Ma conjointe Marie-Hélène avait un petit tatouage lorsqu'on s'est rencontré et elle s'en est fait faire deux autres depuis, sur le bras et l'omoplate. »

Vous pensez à vous faire tatouer?
« Faites vos recherches, réfléchissez à ce que vous voulez et évitez les modes passagères », indique le propriétaire d'Exotica Tattoo. « Nos goûts changent avec l'âge. Évitez les tatouages faits maison, et suivez à la lettre les recommandations du professionnel après avoir été tatoué.

La peau cicatrisée est difficile à couvrir et contrairement à ce qu'on croit, ce ne sont pas tous les tatouages qui peuvent être recouverts. Faites-en une expérience mémorable pour les bonnes raisons! » ■

Alimentation

CHOCOLAT *que c'est bon!*

Par Nancy Therrien

Autrefois boudé par les personnes qui se préoccupent de leur santé, le chocolat est aujourd'hui reconnu pour ses vertus au même titre que les fruits et les légumes. Mais, encore faut-il savoir faire les bons choix et, comme avec toute bonne chose, le consommer avec modération. Trois chocolatiers de la région nous parlent des bienfaits du plaisir gourmand le plus populaire auprès des 0 à 100 ans et nous révèlent quelques secrets du chocolat.

Alimentation

Sir John Cadbury a cristallisé pour la première fois le chocolat vers les années 1850. La première tablette de chocolat dur venait de voir le jour. Avant cette date, le chocolat n'était qu'une boisson. Ensuite, Jean Neuhaus, un pharmacien arrivé en Belgique depuis la Suisse, a repris cette technique de cristallisation pour envelopper ses médicaments dans le but probable de leur donner meilleur goût. Au fil du temps, son fils y a ajouté du caramel, des ganaches, du sucre fondant, etc.

Lorsqu'il est arrivé au Québec il y a 38 ans, un autre Belge d'origine, Luc Gielen de Chocomotive a été surpris par la réputation de son pays en matière de chocolat: « Pour nous, le chocolat belge en est un fourré. C'est ce qu'on appelle une praline. Donc, Jean Neuhas étant Belge, la Belgique se l'est approprié, si bien qu'il a fait du chocolat sa spécialité ». Les Suisses quant à eux ont été les premiers à mettre du lait dans le chocolat pour créer le chocolat au lait.

Les artisans

Les chocolatiers ont la réputation de créer des produits qui contiennent un bon pourcentage de beurre de cacao. C'est ce qui est d'ailleurs l'élément le plus cher dans la composition du chocolat: « Avec un chocolat à 70%, on obtient 35% de pâte de cacao et 35% de beurre de cacao », explique Roch Fournier de Rochef chocolatier. Ce faisant, comme les chocolateries artisanales utilisent un pourcentage de beurre de cacao un peu plus important, le chocolat qu'on y achète fond mieux, est moins granuleux et plus raffiné.

« Comme le gras est un diffuseur de saveurs, le beurre de cacao permet de révéler toutes les subtilités des fèves de cacao », ajoute M. Fournier. Ainsi, à l'instar des pastilles de goût du domaine vinicole, l'effet en bouche peut varier entre acidulé, fruité, vanillé ou parfumé. À nous la découverte!

À Ottawa, Heinrich Stubbe est Maître chocolatier à la tête de l'entreprise centenaire Stubbe Chocolates, réputée pour ses truffes, barres et gâteaux luxueux et raffinés. Mais si l'envie vous prend de risquer des combinaisons originales et inattendues de saveurs, Alicja Confections regorge d'idées plus folles les unes que les autres comme la barre de chocolat au Ramen ou la carte postale en chocolat. Sans oublier l'incontournable Chocolats Favoris, réputé pour ses fondues et ses 12 saveurs uniques. →

Alimentation

SES EFFETS SUR LA SANTÉ

Le chocolat contiendrait davantage d'éléments essentiels à la santé que certains aliments. Par exemple, 100g de chocolat noir à 70% de cacao contiennent 15g de fibres; c'est plus que certains légumes comme la courgette ou le concombre! Si vous avez des problèmes de régularité intestinale, sachez que le chocolat est riche en fibres solubles, donc efficace contre la constipation.

Des substances connues pour leurs multiples propriétés, soit les flavonoïdes, sont présentes dans le cacao et contribuent à prévenir certaines maladies comme le cancer, préserver l'équilibre cardiovasculaire et limiter l'apparition du mauvais cholestérol. La forte teneur en magnésium et en théobromine du chocolat prévient les maladies inflammatoires et combat le stress, la fatigue ainsi que l'anxiété.

La sérotonine contenue dans le cacao joue un rôle sur l'humeur, puisqu'elle entraîne une sensation d'apaisement et de bien-être. Ainsi, le chocolat serait un antidépresseur et une source de bonheur.

Mais, attention, 500 calories par 100g, c'est 1/4 de nos besoins quotidiens en apport énergétique. Vaut mieux donc se limiter.

Qualité d'abord

Roch Fournier rappelle l'importance de prendre en compte les ingrédients: « Il faut s'assurer que le chocolat ne contient que du beurre de cacao, surtout pas d'huile de palme, qui, en plus d'être mauvaise pour la santé, fait des ravages dans les forêts en Amazonie à cause de sa culture. Pour éliminer le plus de sucre possible, il faut aller vers du chocolat plus élevé en cacao ».

Que faire alors si un taux élevé en cacao nous déplaît? Gaëtane Osborne de Béatrice et chocolats, relativise: « Si vous n'avez pas de satisfaction à manger du chocolat, à quoi bon? Ça ne sert à rien d'acheter un chocolat à 90% parce que c'est meilleur pour la santé. Le chocolat est un produit de consommation, mais c'est aussi un plaisir ».

Alimentation

Caractéristiques du chocolat

	COMPOSITION	PROPRIÉTÉS
Noir (minimum 35 % de cacao)	Pâte de cacao Beurre de cacao Sucre	Chocolat le plus gras, le moins sucré et le plus riche en antioxydants
Au lait	Sucre Substances laitières Beurre de cacao Pâte de cacao	Contribue à réduire le stress et la fatigue
Blanc	Sucre Beurre de cacao Substances laitières Additifs	Chocolat le plus sucré Ne contient pas ou peu d'antioxydants

La modération a bien meilleur coût

Manger du chocolat a malheureusement un prix humain cher payé, notamment en Côte d'Ivoire, premier producteur mondial détenant plus de 40% du marché. En effet, les cacaoyers ne peuvent pousser que dans certaines parties de la planète où l'on y exploite des enfants pour en faire la récolte des fruits.

Autre côté sombre du chocolat, malgré les vertus qu'on lui confère, il présente certains méfaits, particulièrement pour les diabétiques qui doivent rester prudents, même si le chocolat à plus de 70% de cacao ne présente qu'un risque très limité. De plus, cet aliment si apprécié entraîne parfois des problèmes gastriques et renforce également l'influence néfaste des excès de sucre et de graisse. En somme, attention aux abus!

Pourquoi le chocolat est-il si populaire? « C'est une source de réconfort », répond la chocolatière de Béatrice et chocolats. « En plus, il s'offre très bien en cadeau, à tout âge. Et, il y a autant de plaisir à les choisir qu'à l'offrir. »

Chez Rochef, on parle des possibilités de créer des saveurs: citron frais, cappuccino, mascarpone et cerise. Chocomotive, faisant partie du réseau des économusées du Québec, offre du plaisir pour les papilles et pour les yeux. De fait, vous pouvez y voir les artisans du chocolat en action.

Pour quels produits craquaient nos chocolatiers dans leur enfance? Ils ont parlé de Reese, Oréo et Caramilk. Au fait, quelle marque vendue dans les magasins à grande surface propose l'option la plus saine possible? Lindt dominerait dans les chocolats commerciaux. Par contre, rien de tel que d'encourager les chocolatiers de quartier tant pour la qualité de leurs ingrédients, la beauté des pièces et leur talent. ■

NOS EXPERTS

Petite enfance

Enfant: il ne suffit pas d'être intelligent

Par Julie Benoit, M.Séd, EPEI

L'apprentissage des habiletés sociales est beaucoup plus complexe que d'assembler des meubles Ikea! C'est un processus qui prend du temps, de la patience, de la bienveillance, mais surtout, la connaissance des facteurs-clés du développement de ces habiletés.

L'humain vient au monde un être social. Dès ses premières heures de vie, votre enfant démontre déjà la capacité de s'attacher à vous et démontre un intérêt au monde qui l'entoure. Quand vous le nourrissez, vous le cajolez et vous répondez avec douceur à ses besoins, cela aura un impact sur sa capacité future d'entrer en relation avec les autres et de leur faire confiance. Ces compétences qu'il a développées grâce à votre bienveillance mettent la table pour le développement des habiletés sociales.

Savoir être

Au-delà des règles de bienséances que nous souhaitons transmettre à nos enfants, les habiletés sociales font référence à ce qu'ils doivent développer pour fonctionner comme, entre autres, attendre leur tour, partager, être sensibles aux autres, gérer leurs émotions, respecter les droits et l'espace de l'autre. Le client frustré qui s'en prend à la caissière qui n'y est pour rien n'a décidément pas fait les apprentissages souhaités!

Les travaux du psychologue américain Daniel Goleman nous rappellent qu'un quotient intellectuel élevé permet à un individu de décrocher un emploi, mais qu'un quotient émotionnel élevé lui permet de conserver son emploi et même d'être promu. Il faut donc valoriser davantage les habiletés sociales et émotionnelles de nos enfants pour leur permettre de réussir dans la vie.

Ne pas tarder

Il faut commencer tôt. En effet, le cerveau des enfants en bas âge est très réceptif à l'apprentissage des habiletés sociales. Soyez un modèle pour votre enfant, par exemple en lui expliquant l'importance de prendre soin de grand-maman en l'aidant avec quelques tâches, demandez-lui de rassurer son frère qui pleure, car il a peur du noir. Quand il blesse accidentellement ou non un ami, impliquez-le dans la solution en l'aidant à trouver un geste réparateur au lieu de le réprimander.

En vous souciant de son bien-être affectif, il apprendra naturellement à prendre soin des autres et il fonctionnera mieux dans un contexte social. Il ne réussira pas du premier coup, il fera des erreurs. Il faut continuer de le guider et l'accompagner jusqu'à ce qu'il réussisse sans notre aide. Soyez patient, les habiletés sociales se développent sur une longue période de temps. L'investissement à la période de la petite enfance se fera sentir dès l'âge scolaire et éventuellement, cela en fera des adultes épanouis!

Sexualité

Mais qu'est-ce que tu fais là?

Par Claude Andrea Bonny

Je vois mon enfant se toucher les organes génitaux. Est-ce normal ? D'où est-ce que ça lui vient ? Ce sont quelques-unes des questions que les parents se posent lorsqu'ils découvrent que leurs jeunes se masturbent. C'est légitime de s'inquiéter quand on sait à quel point les parents se sentent responsables et protecteurs vis-à-vis leurs enfants. Cependant, il est maintenant temps de se poser les bonnes questions pour les accompagner dans cette phase de découverte. →

Sexualité

POURQUOI ET COMMENT

Selon la sexologue Amelie Sauvé, l'enfant pourrait commencer à se toucher très tôt: « On parle ici d'un moyen d'exploration de son corps qui n'est pas tout de suite relié à la sexualité, mais plutôt au développement de l'enfant. »

AMELIE SAUVÉ

DRE TANIA RENAUD

JULIE BENOIT

Même s'il en tire une certaine sensation, il n'est pas encore rendu à utiliser ce qu'il ressent dans un cadre sexuel. La masturbation juvénile se traduit par une sensation agréable ou réconfortante pour le corps, que l'enfant va provoquer par hasard en se touchant. Il aura donc tendance à la répéter. Cette période d'exploration, on s'entend, peut mettre mal à l'aise le parent qui n'est pas préparé sur la question.

Qu'est-ce que l'enfant recherche? Julie Benoît, coordonnatrice du programme Éducation et Services à l'enfance au collège La Cité l'explique: « Un enfant qui a des comportements masturbatoires ne recherche que de nouvelles sensations et rien d'autre, raison pour laquelle vous pouvez même observer que votre petit bébé de quelques mois commence à se toucher les parties génitales quand vient l'heure de changer la couche. » Ces habitudes pourraient donc commencer très tôt, mais les parents doivent se rappeler qu'un comportement sexuel à ce stade n'est pas relié à la sexualité, affirme-t-elle.

Votre rôle de parent

Les parents ont un rôle d'accompagnant. De ce fait, chaque comportement sexuel qui est observé ouvre la porte à une discussion sur les sujets tels que la pudeur, la sexualité, l'intimité, l'hygiène et les relations saines afin de permettre au parent d'établir un lien de confiance avec son jeune. Saisissez donc chaque opportunité.

Plus les parents évitent ce genre de discussions ou en font des tabous, plus l'enfant ira chercher des réponses ailleurs, soit chez ses amis, soit sur Internet.
« On veut que l'enfant soit à l'aise de vous partager les différentes phases que prend sa sexualité, afin que vous soyez à même de l'accompagner », estime Dre Tania Renaud Fournier, directrice des services en santé mentale enfants, jeunes et famille au Centre Le Cap à Ottawa. « Normalisez donc les discussions sur la sexualité. Et si votre enfant vous pose des questions, ne les évitez pas; au besoin, effectuez des recherches. »

Pour vous aider dans ce sens, Julie Benoît suggère fortement les ouvrages de l'écrivaine Jocelyne Robert, qui traite entre autres des diverses étapes du développement psychosexuel de l'enfant et des pistes concrètes pour l'accompagner, de la petite enfance jusqu'à la grande adolescence.

Ranger les lunettes d'adultes

« En général, la vision de l'adulte sur la sexualité est souvent teintée de désir ou de procréation, mais pour l'enfant, ça reste juste de l'exploration », dit Dre Renaud Fournier.
« Comme parents, nous portons des lunettes d'adultes face à ce genre de situation. Il peut nous arriver de nous poser mille et une questions, en particulier sur le fait que notre enfant a peut-être été abusé. »

Mon enfant aurait-il subi un abus ou un attouchement? C'est l'inquiétude à laquelle a fait face Martine, mère d'une petite fille de 10 ans.

Sexualité

« J'ai surpris ma fille qui se touchait la partie intime d'une manière bizarre deux fois dans la même journée. Puisque c'est la première fois que je la voyais faire, j'ai été très secouée à l'idée de lui en parler. J'ai tout de suite pensé au pire. Après en avoir discuté avec son père,nous avons décidé de lui en parler. Elle nous a confié que c'est une amie à l'école qui lui avait demandé d'essayer. Ce n'est vraiment pas facile de parler de sexualité avec son jeune, mais je me rends compte que c'est important. Mon mari et moi avons pris l'engagement d'entamer la discussion avec son petit frère de 5 ans à propos des comportements masturbatoires. »

Selon Dr Renaud Fournier, lorsqu'on parle de masturbation infantile, c'est important de faire la distinction entre un comportement sexuel normal ou atypique. En effet, l'anxiété peut être la cause d'une fréquence élevée de comportement masturbatoire, mais quel a été le déclencheur? « Voici la question que chaque parent devrait se poser, en lieu et place de s'attarder sur le comportement sexuel. Les drapeaux rouges que les parents doivent observer dans ce cas sont l'intensité, la durée, la fréquence, surtout si ceux-ci nuisent au fonctionnement de l'enfant ou provoquent des irritations. »

Que faire dans ce cas?

La première des choses à faire est de consulter un professionnel (pédopsychologue ou sexologue.) « Je reçois plusieurs jeunes qui utilisent les comportements masturbatoires pour cacher de l'anxiété. Mon travail consiste donc à comprendre le besoin qui est sous-jacent à la masturbation et à les aider avec d'autres outils pour calmer cette anxiété », indique la sexologue Amélie Sauvé.

Le contexte d'intimité dans tout ça, on en parle? Solange D., mère de deux enfants avait déjà établi le dialogue sur la question avec sa fille: « Je lui ai expliqué que c'était normal de ressentir des sensations en se touchant, mais mon vrai défi était de lui faire comprendre le contexte de l'intimité (rires). Ma fille se touchait la poitrine en plein souper, il a fallu que je lui explique qu'elle ne pouvait pas faire ça en public. »

Julie Benoît ajoute: « Comme parent, vous comprendrez donc que c'est une attitude normale chez votre enfant. Votre rôle est de lui apprendre le contexte d'intimité. »

À retenir

- **Normalisez la discussion sur la sexualité.**
- **Le comportement masturbatoire de votre enfant n'a rien à avoir avec la sexualité.**
- **Un comportement sexuel n'est qu'une découverte pour l'enfant.**
- **Consultez un expert si vous remarquez une fréquence élevée des attouchements ou des rougeurs.**
- **Ne réprimandez pas votre jeune.**

À L'ACHAT D'UN ST-BURGER

4 AILES GRATUITES

TEMPS LIMITÉ

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

St-Hubert

70 DEPUIS • SINCE 1951

Promotion offerte pour un temps limité dans les rôtisseries participantes. Quatre ailes de poulet gratuites à l'achat d'un repas St-Burger. Présentations suggérées. La sélection peut varier d'une rôtisserie à l'autre. Jusqu'à épuisement des stocks. MD Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée.

Loisirs

RENDEZ-VOUS HIBOUX, AU MUSÉE CANADIEN DE LA NATURE

PAR VINCENT COURNOYER

Il est extrêmement rare, dans la nature, de rencontrer des chouettes et des hiboux. La plupart de ces oiseaux vivent à l'abri de nos regards, puisque ce sont des animaux nocturnes. C'est pourquoi le Musée canadien de la nature, en partenariat avec Little Ray's Nature Centres, vous invite à l'exposition extérieure.

Rendez-vous hiboux!
Vous aurez le privilège de voir de très près quatre espèces de rapaces.

Les animaux présentés sont Max, un Grand-duc d'Amérique, Khaleesi, un Grand-duc d'Europe, Oberon et Luna, deux Harfangs des neiges (un mâle et une femelle), ainsi que Juno, une femelle Pygargue à tête blanche. Cette dernière a été recueillie dans l'Ouest canadien alors qu'elle était grièvement blessée. Sa condition ne lui permet plus de survivre dans la nature.

L'exposition Rendez-vous hiboux vous permettra d'en apprendre davantage sur ces oiseaux que l'on ne voit presque jamais et sur les surprenantes adaptations qui font d'eux des chasseurs redoutables!

Les habitats clos, élaborés de façon à correspondre aux besoins de chaque oiseau, comprennent des perchoirs et des endroits où se cacher afin de rendre leur séjour agréable. En effet, ces rapaces nocturnes n'ont tendance à se déplacer que pour chercher de la nourriture ou un abri, des besoins évidemment pourvus par le musée.

Ne manquez pas la chance de venir observer ces oiseaux impressionnants!

À noter que les billets sont limités et horodatés, et ils doivent être achetés à l'avance.

Pour plus d'informations : nature.ca/fr

Loisirs

Le temps des fleurs

Elles sont de retour! Du 13 au 23 mai, célébrez le retour des tulipes au parc des Commissaires à Ottawa! Alors que le Festival canadien des tulipes célèbre cette année son 70e anniversaire, de nombreuses activités sont à l'horaire:

Une visite guidée du patrimoine des tulipes à travers le parc des commissaires, où l'on vous offre des connaissances historiques et horticoles approfondies sur les différentes variétés de tulipes du Festival. Saviez-vous que le Festival canadien des tulipes a été créé pour célébrer le cadeau royal historique des tulipes, offert comme symbole de l'amitié internationale par les Néerlandais aux Canadiens durant la Seconde Guerre mondiale?

Une nouvelle programmation de nuit, **Tulipes de la nuit**, où plates-bandes éclairées et promenade à la lumière noire donnent vie aux fleurs. C'est l'occasion d'observer les tulipes comme le font les pollinisateurs!

Amateurs de bingo, préparez-vous! Tous les jours dans le parc, si le temps le permet, participez au **Bingo des tulipes**, où vous aurez la chance de gagner un éventail de prix quotidiens! L'entrée est gratuite.

Pour plus d'informations: tulipfestival.ca

À vos marquez, prêts, partez!

Joignez l'utile à l'agréable en participant en famille au **Défi CN pour le Centre Hospitalier pour enfant de l'est de l'Ontario (CHEO)** le dimanche 1er mai prochain! Cet événement amusant et non-compétitif offre un large éventail de parcours à vélo et à pied, pour tous les âges et les niveaux d'habiletés. L'argent recueilli lors de cet événement aidera à financer les programmes et la recherche pour les patients en oncologie et leurs familles au CHEO.

Pour plus d'informations : cncycle.ca/fr.

La Fin de semaine des courses Tamarack d'Ottawa est de retour cette année, le 28 et 29 mai prochains! Sur les lignes de départs, 5000 coureurs participants aux six différentes épreuves, soit le Marathon d'Ottawa, le Demi-marathon, d'Ottawa, le 10K, le 5K, le 2K et le Marathon pour les enfants, ainsi que le Défi du bucheron, le Défi du voyageur ou le Défi Bytown. Un week-end à ne pas manquer!

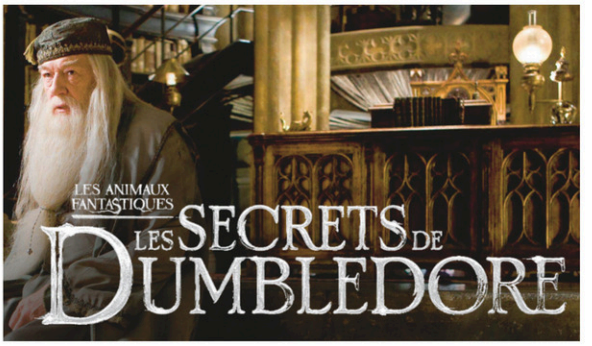
Pour plus d'informations : runottawa.ca

Loisirs

Une arcade moderne!

Vous êtes amateurs de jeux vidéos ou de sensations fortes? Connaissez-vous **VR82 Arcade Moderne**? Découvrez la toute nouvelle arcade moderne de jeux virtuels à Gatineau. Vivez une expérience immersive virtuelle, en solo ou entre amis. Certains jeux de groupe offrent même le déplacement libre, où les joueur peuvent se déplacer physiquement dans l'une des arénas à travers un jeu vidéo virtuel.

Pour plus d'informations : vr-82.ca



Dans un cinéma près de chez vous

Dans les cinémas de la région ce printemps, plusieurs sorties sont à inscrire au calendrier! Pour les fans d'Harry Potter, ne manquez pas ***Les Animaux fantastiques: Les Secrets de Dumbledore***, en salle depuis le 15 avril. C'est le 6 mai qu'on plongera dans le Multivers, avec le tant attendu film ***Docteur Strange dans le Multivers de la Folie***, multivers dont on sait effroyablement peu de choses… Et on vous propose aussi ***DC Krypton super chien***, où Krypton le superhéros canin et Superman sont des amis inséparables. En salle le 20 mai.

Pour découvrir les films à l'affiche dans la région : cinema9gatineau.ca, cineplex.com

À l'aventure… dans des structures!

Vos enfants ont de l'énergie à revendre et le mauvais temps vous retient à l'intérieur? **Tubes et jujubes** est le roi incontesté des structures et des glissades gonflables en plus d'avoir des tubes labyrinthe, une piscine, un terrain de soccer et de basketball de même que des jeux d'arcade. Le centre d'amusement **Fun Junction**, quant à lui, possède un mini-golf intérieur décoré de lumières fluorescentes. Du côté d'Ottawa, **Cosmic Adventures** est l'endroit parfait pour des heures de plaisir dans leur structure de jeux, avec salles de balles, glissoires, tunnels et labyrinthes et parcours à obstacles, tandis que **Fun Haven** vous invite à découvrir leurs jeux d'évasion (*Escape room*) et nombreuses attractions… pour jeunes et moins jeunes!

TEMPS LIMITÉ

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

St-Hubert

70 DEPUIS • SINCE 1951

Promotion offerte pour un temps limité dans les rôtisseries participantes. Quatre ailes de poulet gratuites à l'achat d'un repas St-Burger. Présentations suggérées. La sélection peut varier d'une rôtisserie à l'autre. Jusqu'à épuisement des stocks. MD Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée.

Pense-bête

Animaux non domestiques : interdits ou acceptés?

Les mouffettes, tarentules ou autres espèces du grand règne des vivants n'ont pas forcément la cote auprès du grand public. Pourtant, certaines personnes possèdent ce type d'animal. Par exemple, à Gatineau, ils seraient environ une cinquantaine à être propriétaires d'un mini représentant de la famille porcine.

Par Nancy Therrien

Partant de ce fait, bien que dans la charte de la ville, le cochon miniature ne soit pas accepté, elle le tolère, pourvu qu'aucune plainte ne soit déposée et que le terrain où il vit soit d'au moins 8 093 m^2. À Ottawa, la réglementation concernant les animaux d'élevage, parmi lesquels figure le cochon, stipule que nul ne doit en garder dans aucun secteur de la ville à l'exception des secteurs zonés à cet effet ou légalement utilisés à cette fin.

Domestique comment ?

Mis à part le chat et le chien bien connus de tous, sont considérés domestiques le hamster, le lapin, le rat, le furet, le cochon d'Inde, la souris, le dégu et l'oiseau. On qualifie d'animaux d'élevage le lapin, la poule, le coq et autres petites bêtes agricoles. Tiens donc, le lapin figure dans deux catégories, comment donc s'y retrouver ?

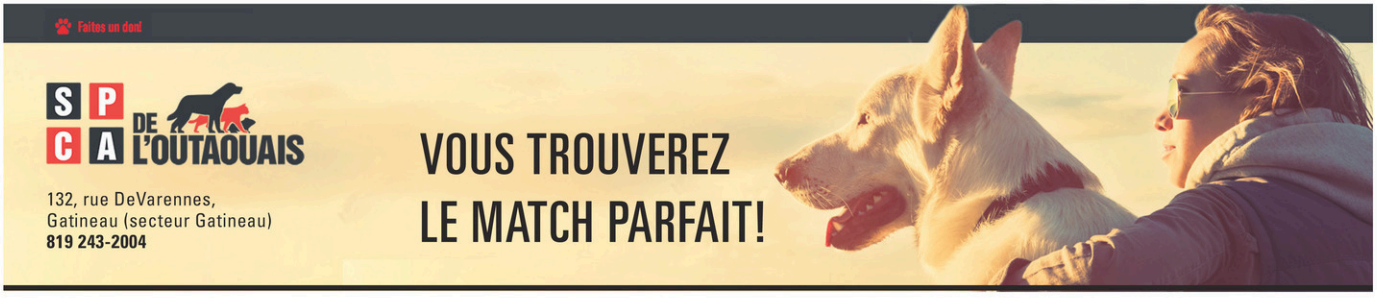
Eh bien, il faut savoir que quiconque possède un animal, peu importe l'espèce, peu importe le type doit lui offrir un environnement adapté et salubre duquel il ne peut s'échapper. Il en va de son bien-être et de celui du voisinage. Dans tous les cas, à Gatineau ou à Ottawa, coco lapin est permis tant que les conditions de garde sont respectées.

Animaux exotiques

Seuls les petits animaux exotiques non venimeux et qui ne représentent aucun danger pour la vie et la sécurité des résidents peuvent être gardés sur le territoire gatinois et ottavien. Sans grande surprise, les animaux sauvages de la famille des ursidés, des primates et d'autres familles comme les oiseaux prédateurs ainsi que les grands rongeurs y sont également interdits. Écureuils et ratons laveurs ne peuvent non plus être domestiqués.

Pour finir, le nombre de chats et de chiens permis par ménage est de cinq au total et de trois chiens dans les cas où un ménage garde à la fois des chiens et des chats du côté d'Ottawa. Quant à Gatineau, on ne peut y posséder plus de 4 chiens ou 4 chats ou une combinaison des 2, sans dépasser un nombre total combiné de 4 animaux.

Informez-vous auprès de votre municipalité!



NOS EXPERTS

Animaux sauvages

Le Baby-Boom de Mère Nature

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le printemps n'est pas tant la saison des amours dans la nature; c'est beaucoup plus celle des naissances.

« Certains mammifères comme les ours sont en avance sur les autres depuis mars », explique le directeur de l'exploitation au Parc Oméga, Charles De Reinach. « Mais chez les cervidés (chevreuil, wapitis), les bisons, les loups, les coyotes et les sangliers, on voit davantage les naissances entre avril et le début de juin. »

Un peu d'intimité

Pudiquement, les nouvelles mamans resteront cachées à la naissance de leurs petits, du moins, jusqu'à ce que les rejetons soient assez solides sur leurs jambes; il faut pour ça compter quelques jours. « Il faut savoir qu'au Parc Oméga, les animaux sauvages viennent voir les visiteurs quand ça leur plaît. Un animal qui a l'habitude de se tenir près du chemin reprendra son habitude quand les petits seront en mesure de suivre », explique le spécialiste.

Évidemment, le réveil sera affecté par le climat, mais aussi le tempérament de l'animal, explique M. De Reinach: « On a vu certains ours commencer à hiverner[1] dès novembre. Ils détestent l'hiver et ne sortent que quand le printemps est bien installé. D'autre ont débuté en décembre et s'éveillent plus tôt. Notre rôle est de les nourrir afin d'activer leur transit (intestinal). »

Par l'équipe du Parc Omega

Les grands voyageurs

Le printemps marque aussi le retour des oiseaux migrateurs, comme la bernache du Canada, le canard mallard et le minuscule colibri. « Les bernaches forment un couple pour la vie et souvent, ils chercheront à reprendre le même nid qu'ils ont utilisé l'année précédente. Elles nichent habituellement en mai », dit-il. Curieusement, alors que les oiseaux reviennent du sud pour le Canada, d'autres préfèrent partir pour le nord: c'est notamment le cas du pygargue à tête blanche, l'oiseau qui symbolise les États-Unis. Venu du nord, il passe l'hiver ici, qu'il considère le sud, avant de retourner passer l'été au frais!

Le travail commence

S'il n'a jamais vraiment cessé pendant l'hiver, on peut dire que le travail commence à la vitesse Grand V pour le personnel du Parc Oméga à l'arrivée du printemps. « L'hiver a été relativement doux excepté une courte période très froide, donc il n'a pas été trop éprouvant pour nos animaux », note M. De Reinach. « On change le régime alimentaire graduellement pour les diriger vers les nouvelles feuilles et plantes quand elles seront prêtes. »

Au fait, qu'advient-il des bois que perdent les cervidés? « Les porcs-épics en raffolent parce qu'ils contiennent des minéraux et du calcium », indique-t-il. Dans la nature, rien ne se perd!

[1] L'ours hiverne, c'est-à-dire qu'il somnole l'hiver. La marmotte hiberne: elle passe l'hiver en état d'hypothermie et de léthargie avancée.

NOS EXPERTS

Réunion en famille

Des jeux pour tous!

Ce printemps, vivez mille aventures sans même sortir de chez vous! Découvrez nos suggestions de jeux qui ne manqueront pas de… vous mettre en boîte! Pour les journées de pluie, une soirée en famille ou simplement pour le plaisir d'offrir en cadeau, voici nos incontournables.

PAR L'ÉQUIPE DE À L'ÉCHELLE DU MONDE

JEUX FAMILIAUX

Bora Fruta

C'est une chaude journée d'été! Vous rêvez depuis longtemps de participer au party fruité du parc Bora Fruta et, surtout, de goûter une fameuse sucette glacée 3 couleurs! Pour pouvoir l'obtenir, vous devrez relever des défis et des mini-jeux afin d'obtenir des coupons que vous pourrez échanger contre des morceaux de sucette glacée aux différentes zones du parc. Un jeu amusant et rafraîchissant! Une nouveauté de Gladius!

Nombre de joueurs : 2 à 4 joueurs
Âge : 6 ans +
Durée : 30 min

Magic Fold

Prêts pour un voyage en tapis volant? Montez sur le tapis magique à travers le désert, dans une course magique vers le ciel aidé d'un sympathique génie. Vous pouvez tomber dans des pièges — ou voler plus vite à tra-vers les cieux !

Le jeu présente une fantastique combinaison de système de course et de pliage. Choisissez parmi quatre cartes magiques et pliez votre tapis selon les différentes contraintes avant les autres joueurs. Les joueurs prennent ensuite les jetons par ordre de rapidité.

Nombre de joueurs : 2 à 4 joueurs
Âge : 7 ans +
Durée : 20 min

Quadrio

Révolutionnaire, unique, intense et surprenant! Quadrio®, un jeu qui s'apprend en 2 minutes, pour jouer partout et sans limites, même en voyage!

Deux grilles sont superposées, mais décalées de 90° et sur 2 faces. Chaque tour, le joueur a le droit de changer l'inclinaison du jeu par l'un des 4 coins. Les jetons glissent et reprennent alors un nouvel alignement. Qui sera le plus malin pour faire un alignement de 4 jetons et gagner la partie ?

Nombre de joueurs : 2
Âge : 8 ans +
Durée : 10 min (Jeu bilingue)

POUR ADULTES

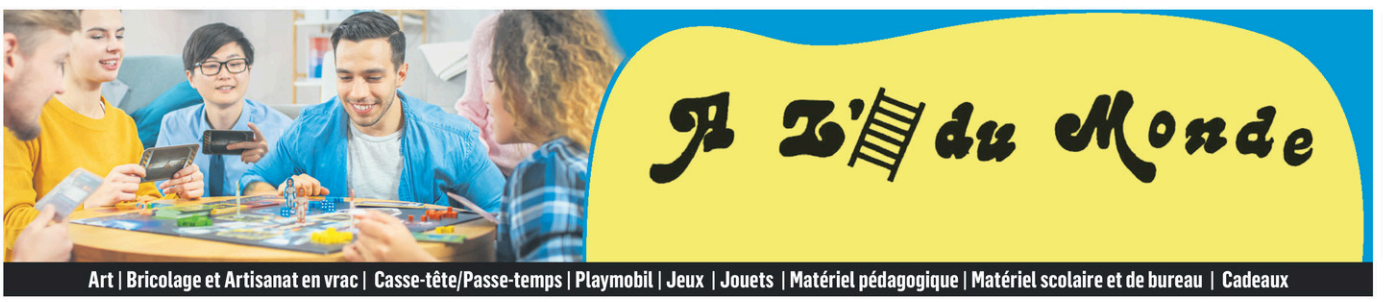
Char-Ark

Le jeu parfait pour vos soirées entre amis ou en famille !

Devinez le mot ou l'expression qui se cache derrière un mélange entre une charade et un « mauvais » jeu de mots. C'est ce qui arrive lorsque l'on mélange Charade et Ark!

Éteignez votre cerveau et ne réfléchissez pas trop longtemps… La réponse la plus stupide est souvent la meilleure!

Nombre de joueurs : 3
Âge : 16 + (18 + pour la version Jeu pour boire)
3 façons de jouer : Classique, Apocalypse et Jeu pour boire.



Campagne de financement

Tous pour le PARC DE LA Forêt-Boucher

Objectif 1,75 millions $

Faites un don aujourd'hui

Créer le parc de la Forêt-Boucher

Une destination plein air urbain accessible à tous

Préserver l'intégrité écologique de la forêt Boucher

SCAN ME

SCANNEZ MOI

www.fondationforetboucher.ca

leDroit Famille

Abonnez-vous
au Droit et recevez
gratuitement
LeDroit Famille
à la maison
613 562-7790

Prochaine publication : samedi 18 juin