

leDroit Famille

UNE RÉALISATION DU SERVICE DE LA PUBLICITÉ

VOLUME 3 | NUMÉRO 4 | DÉCEMBRE 2021



GRATUIT

ENTREVUE INTIME

J'ai rencontré le père Noël

PAGE 4

PSYCHO

Déjà vu... jamais vu

PAGE 17

DOSSIER

TikTok: Jouer au plus idiot

PAGE 26

ALIMENTATION

Mon enfant n'aime rien!

PAGE 32





PROFITEZ DE L'HIVER!

En cette période de l'année, le Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario vous propose certains faits réels et ludiques ainsi que quelques bienfaits liés à la saison froide qui s'installe, petit à petit.

Nous espérons vous faire rire, réfléchir et, surtout, vous faire apprécier cette belle saison qu'est l'hiver!

QUELQUES FAITS COCASSES AU SUJET DE L'HIVER

- ✦ Le soleil se couche plus tôt (mais pas les enfants) et, par conséquent, la luminosité diminue.
- ✦ Il fait froid - notamment pour certains adolescent(e)s qui refusent de porter des bottes ou une tuque (ce n'est pas assez cool!). À noter : il est quasiment certain que vous verrez quelqu'un en bermuda en février faisant semblant qu'il n'a pas froid.
- ✦ Il y a de la neige (dans les bottes des enfants et en bordure de la rue... Gggrrrr!).
- ✦ Il faut changer les pneus de la voiture, sortir le balai à neige et fouiller dans les boîtes du sous-sol pour trouver deux mitaines pareilles (dont une risque de se retrouver, avec des dizaines d'autres, dans les objets perdus de l'école dès la première neige).

QUELQUES BIENFAITS DE L'HIVER

- ✦ Jouer dehors nous permet d'absorber de la vitamine D.
- ✦ Les moments passés en nature permettent de diminuer le niveau de stress et les symptômes du TDAH.
- ✦ La neige est comme un grand tableau blanc; elle favorise la création et stimule l'imaginaire.
- ✦ Les traces laissées dans la neige permettent de s'intéresser aux animaux qui nous entourent ainsi qu'à leur mode de vie.
- ✦ L'hiver nous offre une immense variété de sports dont la raquette, le ski de fond, traîneau à chiens, hockey et la luge. Petit rappel que l'exercice favorise la sécrétion d'endorphine - parfois surnommée l'hormone naturelle du bonheur.



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

PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE EN HIVER... C'EST PRIMORDIAL!

Alors que la période d'ensoleillement diminue, il est important de prendre soin de nous et des gens qui nous entourent.

5 conseils pour prendre soin de votre santé mentale :

Concentrez-vous sur le présent

Pratiquez la relaxation. La pleine conscience consiste à accorder toute notre attention au moment présent, à se concentrer sur nos actions, nos sentiments, nos sens et nos pensées. La pleine conscience peut diminuer notre niveau de stress, remonter notre moral et améliorer notre sommeil.

Soyez actif

Essayez de bouger au moins 30 minutes par jour. Marchez, étirez-vous, courez, faites de la randonnée, nagez, dansez, sautez à la corde, pratiquez un sport ou tout autre activité qui vous plaît! Trouvez des façons amusantes de faire de l'exercice avec d'autres personnes pour rester motivé. N'oubliez pas de vous y prendre à votre propre rythme!

Avoir des projets concrets

Préparez des projets, des sorties, des activités que vous attendrez avec impatience. Pensez à une randonnée la fin de semaine, à jouer à un jeu de société, à cuisiner, à skier, à faire du toboggan, de la raquette par exemple. Ce sera peut-être différent de vos activités habituelles. Cela dit, c'est une bonne façon de briser votre routine.

Restez connecté

Les liens avec la famille, les amis et les voisins sont importants pour notre santé mentale. Prévoyez du temps avec les membres de votre famille pour prendre des nouvelles, parler et vous amuser ensemble. Faites l'effort pour rester en contact avec vos proches et vos amis. Entamez des conversations amicales avec

les voisins et donnez un coup de main aux autres si possible. Ces gestes augmenteront non seulement votre bien-être, mais aussi celui des personnes qui vous entourent.

S'adonner à un passe-temps / s'amuser

Le sentiment d'accomplissement qui se produit lorsque nous développons nos talents et nos passe-temps peut renforcer notre bien-être général. Il y a plusieurs possibilités, telle essayer une nouvelle activité, s'occuper de la maison, faire du bricolage, peindre. Y a-t-il une formation en ligne que vous auriez aimé suivre depuis longtemps? L'hiver est l'occasion de vous y mettre pour vous tenir occupé. Amusez-vous à apprécier la musique, la danse et les arts culturels en famille.

En terminant, la période hivernale peut être difficile pour certaines personnes alors soyez à l'affût des signes avant-coureurs du trouble affectif saisonnier et surtout, n'hésitez pas à demander de l'aide.

Sources :

Parcs Ontario et SSQ

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Comment prendre soin de soi cet hiver

Mon mieux-être - ligne de vie avril 2021.pdf

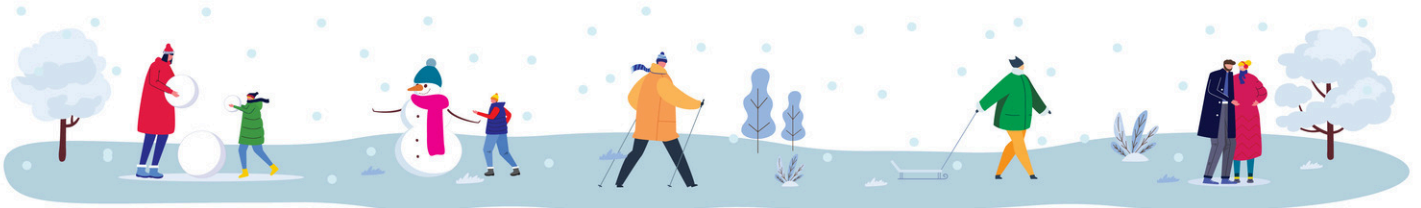
Ressources supplémentaires :

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868

Ligne de crise: 613 260-2360

ou 1 877 377-7775 (sans frais)

ConnexOntario: connexontario.ca



MON ÉCOLE

FRANCOPHONE



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

CEPEO.ON.CA

Carte Blanche



Nassif TOUKOUROU
Directeur général par intérim
ACEF de l'Outaouais

Cadeaux trop chers?

C'est reparti: la saison des cadeaux de fin d'année. À titre de directeur général par intérim de l'Association coopérative d'économie familiale de l'Outaouais (ACEFO), je suis à même de constater quotidiennement que nous souhaitons tous être plus généreux envers nos proches, que ce que nos moyens financiers ne le permettent vraiment. Certains offriront des cadeaux à prix élevés pour prouver leur affection ou par peur de décevoir les amis ou la famille.

Or, les lendemains sont parfois difficiles quand les factures arrivent. On coupe sur l'épicerie, le loyer ou on ne fait que le paiement de crédit minimum, ce qui ajoute au stress financier existant. Il faut donc se fixer un budget pour le temps des fêtes et s'assurer ensuite de le respecter, pour ne pas perdre le contrôle de vos finances.

L'équipe de l'ACEFO vous recommande d'évaluer vos dépenses à venir en analysant celles de l'an dernier. Cette réflexion vous permettra d'identifier les principaux postes de dépenses et de voir où vous avez tendance à dépasser vos limites. Il faudrait aussi rappeler que ce qui est important quand on donne un présent, c'est la marque d'attention que l'on porte à quelqu'un et non le montant du cadeau offert.

De plus en plus populaire, le magasinage en ligne incite à faire des achats impulsifs... qu'on regrette parfois ensuite. Souhaitez-vous rembourser vos achats du temps des fêtes jusqu'à l'été prochain ou encore plus longtemps?

Et lors de vos achats en ligne, il est important de procéder à la vérification des coordonnées du commerçant, de prendre connaissance de la politique d'échange et de remboursement, de privilégier les paiements par carte de crédit au lieu des virements Interac, de consulter la description détaillée de l'article convoité ainsi que les conditions de livraison.

Nous restons disponibles pour vous accompagner dans la meilleure gestion de vos finances. Au nom de toute l'équipe de l'ACEFO, je vous souhaite un merveilleux temps de fête.

leDroit Famille Sommaire



Décembre 2021 | Volume 3 | Numéro 4



J'ai rencontré
le Père Noël!

4

Ne reculant devant aucune dépense, Le Droit s'est rendu au Pôle Nord pour y rencontrer nul autre que le vieux bonhomme en rouge lui-même! Nous perçons enfin le mystère de ses incroyables aventures de la nuit de Noël et nous faisons même connaissance avec le petit côté pince-sans-rire de la charmante Mère Noël.



11

Trouble d'opposition: transformer un non en oui

Bien plus qu'un caprice passager, le Trouble d'opposition est reconnu par le corps médical et peut donner beaucoup de fil à retordre aux parents. Heureusement, il existe des trucs pour vous faciliter la vie et ramener l'harmonie familiale.

Déjà-vu/ Jamais-vu

Se sentir chez-soi à un endroit où on n'a pourtant jamais mis les pieds; avoir l'impression de revivre exactement un événement du passé; ou au contraire, ne rien reconnaître d'un endroit qui devrait pourtant être familier... Ça vous est arrivé? Tout s'explique.

17



21

Aînés dans la mire des cybercriminels

Chaque année, des retraités et des aînés sont victimes de fraudes de tous genres impliquant des milliers de dollars. Pourtant, le phénomène ne date pas d'hier! Pourquoi donc tombons-nous encore dans le panneau?



26

Tik Tok: Jouer au plus idiot

En mal de sensations fortes, des ados relèvent des défis violents, illégaux et immoraux pour des *Likes*. Or, ces petits jeux peuvent avoir de lourdes conséquences immédiates et à long terme.

32

Mon enfant n'aime rien!

La texture. L'odeur. La couleur. Le goût. Toutes les raisons sont bonnes pour ces enfants qui refusent de manger ce qu'ils ont dans leur assiette, au risque de développer des carences. Comment vaincre le Trouble d'alimentation sélective? Avec un peu d'imagination et beaucoup de patience...

38

Amour... Sans frontières?

Il peut être difficile, parfois même impossible de maintenir la flamme de l'amour quand des milliers de kilomètres nous séparent de l'être cher. Pourtant, certains y arrivent et peuvent passer plusieurs mois sans contact physique. Quel est donc leur secret?

45

Loisirs d'hiver

Le retour du temps froid est une bénédiction pour les amateurs d'activités hivernales. Nous avons la chance d'avoir un grand choix de choses à faire seul, en famille ou avec des amis. Vous avez l'embarras du choix!



NOS EXPERTS

- 9 La Boîte santé**
Offrez un temps des Fêtes santé et écolo!
- 10 Se mettre au vert**
Le froid, le froid... C'est pas une raison pour faire mal à Dame Nature! Vous voulez déneiger cet hiver? Faites-le de manière écoresponsable!
- 15 Économie familiale**
L'entrée dans la vie adulte entraîne des responsabilités, comme celle d'acquitter son prêt quand les études sont terminées. Quelques conseils pour bien bâtir son historique de crédit.
- 16 Petite enfance**
La mort peut frapper sans prévenir. Le deuil est une expérience nouvelle et difficile à comprendre pour les tout-petits. Sachez expliquer la mort aux enfants, tout en respectant vos propres sentiments..
- 36 À vos bouquins**
Que serait le temps des Fêtes sans un bon bouquin? Pour se faire plaisir ou offrir en cadeau, voyez nos suggestions incontournables!
- 37 Sans tabou**
Des jouets sexuels, c'est hors de votre zone de confort? Suivez Miss Erotika pour des suggestions sur les manières d'assouvir votre curiosité à votre rythme!
- 42 Cartes sur table!**
Pour Noël, À l'Échelle du monde nous propose des suggestions de jeux de société pour s'amuser beau temps, mauvais temps!
- 43 Animaux sauvages**
Nouvelle chronique! Ils ont chanté tout l'été, mais que firent les animaux sauvages lorsque la bise fut venue? Certains se préparent à un long dodo, tandis que d'autres plient bagages.



LeDroit
Famille

Décembre 2021 | Vol 3 | Numéro 4
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 des projets spéciaux, rédaction
et production publicitaire:** Marie-France Labelle
Rédacteurs: Jean-Marc Dufresne, Claude Andrea
Bonny, Vincent Cournoyer, Pascale de Montigny
Conception graphique: Manon Brassard
Infographie et transmission: Martin Charbonneau
Photographe: Simon Séguin-Bertrand
Impression: TC • Imprimeries Transcontinental



Entrevue intime

J'ai rencontré le
Père Noël



Entrevue intime



ël!

Par Jean-Marc Dufresne
et Jean-Denis Scott

Ne me demandez pas comment j'ai atterri ici, les détails sont confus dans ma mémoire. D'ailleurs, peu m'importe: je suis fasciné par la vue de cette jolie maison de campagne, de laquelle se dégage une douce lumière qui reflète sur la neige immaculée avant de se perdre dans la nuit étoilée. Je suis au Pôle Nord. Cette maison, c'est celle du Père Noël!

Père Noël et Mère Noël m'accueillent à bras ouverts dans leur demeure qui semble tout droit sortie d'un film pour enfants. Lui ne porte pas sa veste rouge, il préfère un chaud chandail de laine tricoté par Mère Noël quand il n'est pas en tournée. Mère Noël, elle, porte un grand tablier qui rend difficile de deviner si ses vêtements sont modernes ou d'une autre époque.

Nous ne sommes qu'à quelques jours de Noël et l'activité est à son comble ici. Partout autour de moi s'affairent des lutins, tels des enfants habillés dans de drôles de costumes. Certains ont une longue barbe; ce sont les plus sages. D'autres me font des grimaces ou me tirent les oreilles pour me taquiner. Je prends place au salon, près du feu qui brûle dans le gros foyer de pierres.

Qui est-il?

Puisque personne avant moi n'a jamais pu interroger le Père Noël, autant tenter de démystifier le personnage. Qui est-il? D'où vient-il? « Tu sais, j'existe depuis si longtemps que je ne me souviens plus très bien de mon jeune temps », me confie-t-il. « D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours aimé fabriquer des jouets pour les enfants. Rapidement, j'ai eu beaucoup de demandes et j'ai dû faire appel aux lutins pour y arriver. »

Y avait-il un Père Noël dans son jeune temps? « Ho! Ho! Ho! Oui », fait-il, « C'était Saint-Nicolas; il est décédé il y a très, très longtemps et je l'ai remplacé. Les cadeaux étaient plus simples dans ce temps-là. On se contentait de peu. Si tu étais gentil, on te donnait un jouet en bois. » Sourire en coin, Mère Noël ajoute: « Et si tu étais méchant, il te donnait le scorbut... »

On pourrait croire que la main-d'œuvre est rare au Pôle Nord. Pourtant, ce sont des milliers de lutins qui, chaque année, assistent le Père Noël dans sa tâche, à l'intérieur de sa belle grande maison en bois rond. Mais alors, pourquoi s'être établi dans un pays froid et couvert de neige à l'année? « Je l'ai fait construire ici parce que mon château à Montebello commençait à trop attirer l'attention. »

« Aussi, c'est un lieu où la magie est très forte et qu'il faut beaucoup de magie pour garder ma maison secrète, fabriquer les cadeaux à temps chaque année et permettre aux rennes de voler », me dit-il. « Et au Pôle Nord, on n'a pas de voisins qui nous réveillent avec leur souffleuse à 7h le samedi matin », ajoute la Mère Noël. Pas fou, me dis-je.

Une jeune femme entre. Elle est d'une grande beauté, cheveux blonds, yeux bleus, portant une longue robe vaporeuse. Elle me sourit, chuchote quelques mots à l'oreille du Père Noël et quitte. « C'est la Fée des étoiles », me dit-il avec une petite... étoile dans les yeux. Elle semble si douce, si gentille que je ne peux m'empêcher de demander au vieillard pourquoi il n'en a pas fait sa femme. « Ho! Ho! Ho!, elle est bien trop jeune, elle n'a que 800 ou 900 ans! Je préfère les femmes mures. Et puis, je n'ai d'yeux que pour Mère Noël », dit-il. « T'ÉTAIS MIEUX », lance Mère Noël qui, de la cuisine, n'a pas perdu un mot de la conversation.

Comment le couple s'est-il rencontré? Père Noël sourit en puisant dans ses souvenirs: « Chaque matin de Noël, je rentrais chez moi au Pôle Nord et je me sentais bien seul. Un jour, durant ma tournée, j'ai vu celle qui allait devenir ma femme. Son cœur était si généreux et elle aimait tant les tout-petits que nous nous sommes épousés. » Ont-ils eu des enfants? « Tous les enfants du monde sont un peu les nôtres », confie-t-il en souriant. Mère Noël ajoute: « Il faut dire que de cuisiner et raccommoder des bas pour des milliers de lutins, ça nous occupe déjà pas mal... »

Entrevue intime

La nuit de Noël

Évidemment, je brûle de connaître son plus grand secret: comment arrive-t-il à faire le tour de la planète et livrer des cadeaux partout en une seule nuit?

« C'est une combinaison de deux magies », me confie-t-il. « D'abord, la poudre magique fabriquée ici par les fées permet aux rennes et au traîneau de voler. Ensuite, le Père Noël est capable d'arrêter le temps. Tout ce que je peux faire en une heure paraîtra pour toi comme une fraction de seconde. » Le journaliste que je suis comprend le principe. Ainsi, quand j'assiste à un débat politique, une fraction de seconde me paraît durer une heure...

Il se lève et, dans un grincement, pousse la porte de bois menant à l'atelier où est entreposé le traîneau. Je marche sur ses pas. Des lutins donnent un coup de pinceau ici, ajustent un boulon là et remplissent la machine à chocolat chaud. Avec la tendance actuelle, je lui demande si, d'un point de vue environnemental, le traîneau est un véhicule vert. « Non, c'est un traîneau rouge. Les lutins l'ont déjà peint en vert dans le passé, mais ça n'allait pas très bien avec mon teint. Et puis, la poudre magique provient de champignons magiques; ça ne pollue pas. »

Donc, à son départ, les lutins répandent cette fameuse poudre magique sur les rennes pour leur permettre de voler. « Un jour, on en a manqué et un lutin farceur l'a remplacée par de la farine », raconte la Mère Noël. « Ça a pris trois jours pour tout balayer. Mais on a eu notre revanche sur ce petit plaisantin: on lui a dit qu'il ferait le ménage jusqu'au lever du soleil. Et au Pôle Nord, la nuit dure six mois... Hi! Hi! Hi! »

L'atelier des jouets

Sur notre gauche se trouve l'atelier des jouets. Située sous la terre, cette salle doit faire un bon kilomètre de long par autant de large! « C'est ici qu'on les fabrique », me dit-il. Le commentaire n'était pas nécessaire: devant moi s'étirent de longues tables couvertes de tous les jeux possibles et imaginables. C'est comme un magasin de jouets sur les stéroïdes!

« Les lutins se tiennent très informés des nouveaux jeux, des tendances et ils acquièrent beaucoup de connaissances dans toutes sortes de domaines pour fabriquer des jouets. L'atelier du Père Noël est vraiment un endroit unique au monde », dit-il fièrement.

Mère Noël: « Tu oublies Amazon. »

Père Noël: « Quel rapport? »

Mère Noël: « Eh bien, Amazon aussi livre des millions de cadeaux à Noël. Comme toi, son propriétaire va dans l'espace. Comme toi, il emploie des milliers de travailleurs, qui... »

Père Noël: « Minute, Mère Noël. La différence, c'est que nous, on fabrique les jouets qu'on livre, nos jouets se rendent à la bonne adresse, et les lutins sont très heureux, je te signale. Et en plus, moi, je paie tous mes impôts! Avec mon Royaume qui repose en partie au Canada, en Russie, en Finlande, en Norvège, en Suède et en Islande, j'vous dis que les comptes de Noël ne sont pas des contes pour enfants!

Des cadeaux pour tous

Quels sont les jouets les plus populaires?

Père Noël: « Ça dépend du pays qu'on visite, de la saison aussi. En décembre, c'est l'été en Australie. Les luges et les patins à glace n'y sont pas très efficaces. »

Mère Noël: « Un peu comme le train léger, l'hiver à Ottawa... »

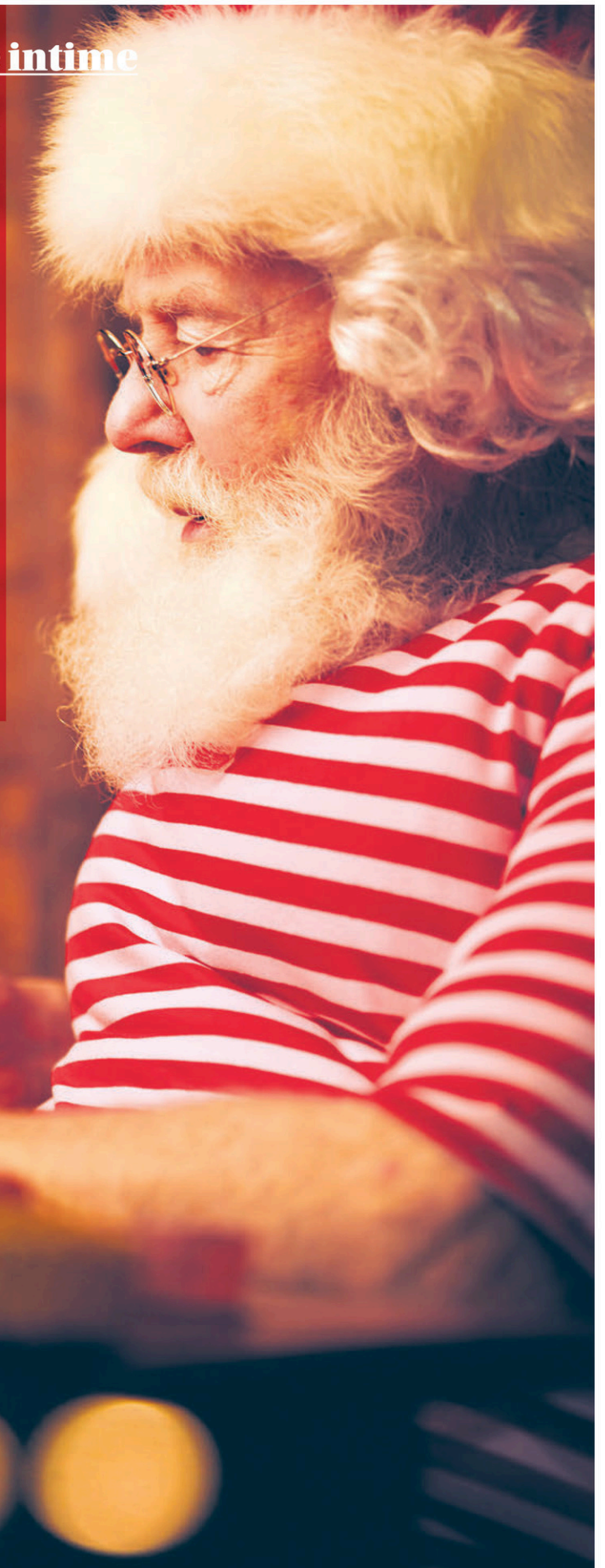
Père Noël: « Oui, mais c'est pas mes lutins qui l'ont construit... »

Est-ce que les enfants méchants ont aussi des cadeaux? « Comme tu le sais, j'ai ma grande liste des gentils et méchants; papa et maman m'aident à décider », dit le Père Noël. « On garde toujours une réserve de cadeaux particuliers pour les petits tannants », m'avise Mère Noël. « Bonne chance pour trouver des batteries serbo-croates au Canada ou pour lire des instructions en langue swahili! Et pour ceux qui sont VRAIMENT méchants, le bon vieux gâteau aux fruits secs fait l'affaire! »



Entrevue intime

Au fait... Qu'est-ce qu'on peut bien offrir comme cadeau au Père Noël?
« L'an dernier, j'avais bien besoin de repos après ma tournée. Je voulais passer du temps dans le sud. Mère Noël a réservé deux semaines dans un tout-inclus au Happy Holiday's Inn à Cayo Gelato, au Pôle Sud. »
« Dommage qu'on avait oublié notre crème polaire », ajoute Mère Noël.



Entrevue intime



Rudolph et ses amis

Bon, un renne qui vole, c'est déjà pas commun. Mais comment le Père Noël les a-t-il choisis? « Les rennes sont naturellement très forts et résistants. Ils adorent tirer le traîneau et voyager à travers le monde. Ça prend toutes sortes de caractère pour faire un groupe. La plupart sont des femelles et elles ont des bois en décembre. Chacune a un nom choisi pour souligner son origine et son caractère, comme Tornade, qui affronte les pires tempêtes, ou Éclair, la plus rapide », dit le Père Noël. « J'ai juste jamais vraiment su où il a dégotté Danseuse », marmonne Mère Noël...

Et puis, il y a Rudolph, le petit renne au nez rouge dont à peu près tout le monde connaît l'histoire. Ce sont les fées qui lui ont donné un nez qui s'allume en rouge, pour qu'il puisse guider le traîneau du Père Noël la nuit. Et tout comme les conducteurs de BMW, le nez de Rudolph ne clignote jamais.

« La plupart des gens l'ignorent, mais Rudolph est le seul renne qui ne prend pas sa retraite », me confie le vieux bonhomme en lissant sa barbe blanche. « C'est le Keith Richards des rennes », ajoute Mère Noël. « Le temps venu, lorsque les rennes sont trop âgées, elles sont remplacées par de nouvelles qui reprennent le même nom. Mais grâce aux fées, Rudolph ne vieillira jamais et pourra continuer de mener le traîneau encore longtemps! »

Pour affronter le froid, le Père Noël revêt son grand manteau, le même depuis des siècles. « Mon premier manteau s'est usé avec le temps. Pour que ça n'arrive plus, les lutins m'en ont confectionné un nouveau en utilisant de la soie de fil d'araignée, qui est plus solide que l'acier et très confortable », précise-t-il. Mère Noël ajoute: « Bon, la première année, c'est sûr qu'on a dû enlever à peu près 2 millions de mouches et de papillons de nuit collés au fil du manteau, mais l'année suivante, on l'a enduit d'un reflet de coucher de soleil rouge qui agit comme un vernis. Les taches partent très bien au lavage », se réjouit-elle entre deux brassées de pantalons rouges.

La lettre

Un lutin nous interrompt pour une affaire urgente: il a reçu une lettre destinée au Père Noël, dans laquelle un jeune garçon de 8 ans dit qu'il ne croit plus à la magie de Noël! « Cher Père Noël », dit la lettre, « je pense que tu n'existes pas. L'an dernier, je n'ai pas pu voir mes grands-parents à cause de la Covid. Je t'avais demandé un vaccin pour Noël, mais il est arrivé trop tard pour grand-maman. Elle est décédée.

*Cette année, je ne veux pas de jouets; je veux revoir ma grand-maman.
Signé: Alexandre. »*

Le gentil vieillard essuie une larme. « Parfois, il arrive des épreuves contre lesquelles le Père Noël ne peut rien », me dit-il. « Jessica qui me demande de ramener ensemble ses parents séparés, le petit Kevin qui veut un remède pour sa sœur, Jade qui demande un emploi pour son papa, Donald Trump qui veut gagner les élections de 2024... La magie de Noël, c'est quand le bien qu'on souhaite aux autres est plus important à nos yeux que ce qu'on désire pour soi-même. C'est aussi de se donner le temps d'être heureux avec sa famille ou ses amis, de profiter du moment présent. Et c'est de se rappeler que l'amour est plus fort que tout! »

Mère Noël approche et lui fait un câlin. Je sens que l'heure est venue pour moi de prendre congé. En chemin vers la porte, je me tourne vers le Père Noël: « Une dernière question: que faites-vous si un enfant vous surprend la nuit alors que vous déposez vos cadeaux sous l'arbre? », lui dis-je.

« Ho! Ho! Ho! Je suis heureux que tu me poses la question. C'est un petit truc que j'ai toujours dans mon sac. Regarde, une simple plume d'un beau hibou tout blanc, le harfang des neiges. Tu vois? Je n'ai qu'à la laisser tomber et l'enfant s'endort avant qu'elle ne touche le sol », dit-il en laissant tomber la plume. Autour de moi, tout devient flou, puis noir.

Quand j'ouvre les yeux, je suis chez moi. Je me suis endormi sur le divan, un étrange bouquin de Noël entre les mains. De mon reportage au Pôle Nord, il ne reste rien, sauf des souvenirs qui semblent si réels. Dehors, il commence à neiger. Malgré les nuages, j'observe au loin une étoile qui passe du nord au sud, avant de disparaître dans la nuit. Est-ce une étoile filante ou le début de la magie de Noël? Qui sait... ■

NOS EXPERTS



La Boîte Santé



Offrez un temps des fêtes santé et écologique!



MARIE COUTURE,
ND.A.

Alors que les Fêtes approchent à grands pas, commencez dès maintenant à préparer des cadeaux maison en les confectionnant et les emballant tranquillement en famille.

LA BOÎTE
à grains
SUPERMARCHÉ SANTÉ

plus de
40ans

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



laboiteagrains.com

Beurre corporel fouetté

Le beurre corporel fait maison peut se personifier de nombreuses façons grâce aux huiles essentielles.

Ingrédients:

- Pot en verre avec un couvercle
- 1/4 de tasse d'huile d'amande, de jojoba ou d'olive
- 1/4 de tasse de beurre de karité
- 1/4 de tasse d'huile de coco
- 1/4 de tasse de beurre de cacao
- 10-20 gouttes d'huile essentielle de votre choix

Mode d'emploi:

- 1 Dans un bain-marie, combiner tous les ingrédients sauf les huiles essentielles.
- 2 Chauffer à température basse-moyenne et brasser constamment jusqu'à ce que tout soit fondu.
- 3 Retirer du feu et laisser refroidir légèrement.
- 4 Mettre au réfrigérateur 30 minutes ou jusqu'à ce que le beurre commence à durcir, mais soit encore mou.
- 5 Ajouter vos huiles essentielles.
- 6 À l'aide d'un batteur à main, fouetter le mélange pendant un minimum de 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit aéré.
- 7 Remettre le mélange au réfrigérateur de 10 à 15 minutes qu'il se solidifie.
- 8 Ranger dans un pot en verre pour utilisation.

Pour plus d'idées cadeaux maison:

laboiteagrains.com/cadeauxmaison

Place à l'emballage

Une partie du plaisir d'offrir un cadeau est de le décorer au préalable. Voici quelques idées d'emballage.

Le panier: Garnissez un panier d'osier de quelques concoctions maison. Un panier peut avoir pour thématique des produits gourmands alors qu'un autre peut être bien garni de produits corporels naturels.

Le papier brun: La majorité des papiers d'emballage sont non recyclables. Ce n'est toutefois pas le cas du papier brun. Ce papier fait de jolis emballages minimalistes qu'on peut décorer d'un fil de chanvre ou d'une retaille de laine. En prime, on peut écrire nos souhaits directement sur le papier.

Une simple branche: La plupart des cadeaux faits maison sont naturellement jolis. C'est le cas des savons maison et des produits conservés dans les pots de verre. Pourquoi cacher de si belles confections? Ajoutez tout simplement un joli ruban de coton et décorez d'une belle branche de sapin ou d'un bâton de cannelle.

Toujours en manque d'inspiration? Avez-vous pensé à nos cartes cadeaux?

Offrez la santé! Nos cartes-cadeaux sont le cadeau idéal à donner à vos êtres chers. Ils pourront ainsi trouver une gamme complète de produits et de services de première qualité à des prix fort compétitifs qui plairont à tous.



Se mettre au vert

S'occuper écologiquement de son entrée cet hiver

Neige et glace seront présentes dans nos entrées de maison sous peu. Voici quelques éléments à prévoir pour une entrée plus écoresponsable cet hiver.

Souffler responsablement

Est-ce que votre souffleuse à essence est à la fin de sa vie réparable? Ou est-ce que vous passez de la pelle « à bras » à la souffleuse pour la première fois? Dans les deux cas, considérez la souffleuse à neige électrique, surtout si votre entrée dessert 4 autos ou moins. Pour de telles superficies, la puissance des souffleuses électriques à batterie à deux phases sera amplement suffisante.

VOUS AIMEREZ:

- Son bruit moins assourdissant qu'une souffleuse à essence;
- Son impact carbone réduit! Aucune émission directe de GES;
- Son temps d'autonomie: 1 heure, parfait pour déneiger l'entrée – incluant le banc de neige!



Geneviève Carrier
ENVIRO ÉDUC-ACTION

À NE PAS NÉGLIGER: LE MARCHÉ DES SOUFFLEUSES ÉLECTRIQUES SE DÉVELOPPE À GRANDE VITESSE.

Cela dit, ce ne sont pas toutes les marques qui fournissent déjà les pièces pour réparer leurs produits. Avant d'acheter une souffleuse électrique, appelez votre mécanicien de tondeuse-souffleuse préféré et demandez-lui quels modèles sont réparables. Optez pour ces marques qui ont prévu le cycle de vie complet des machines.

Vous gardez votre souffleuse à essence? Il y a moyen de réduire un peu son impact: ne déneigez que les espaces utilisés par les véhicules et ceux pour marcher vers la maison, sans nécessairement souffler l'ensemble de la superficie d'asphalte si elle ne sert pas pendant l'hiver; et ne sortez la souffleuse que lorsque la bordée de neige est significative: les 1 à 3 cm tout mignons peuvent rester au sol ou être pelletés à la main.

Dégelcer responsablement

On le sait, les sels de déglacage abîment nos infrastructures et sont toxiques pour notre terrain. On tente de les éviter au maximum en suivant ces trucs!

- Utiliser autant que possible des abrasifs comme du sable et du gravier, leur action est suffisante 80% du temps;
- N'oubliez pas que les abrasifs sont réutilisables: au printemps on les balaie, on les pellette et on les remet dans le sac pour l'an prochain;
- Les déglaçants devraient être réservés aux situations d'urgence ou aux zones problématiques comme une entrée de garage en grande pente;
- Quand les déglaçants ont fait effet, il faut pelleter la glace qui a ramolli et l'enlever, car sinon elle regèlera au même endroit et on sera tenté de remettre encore d'autre sel.

Bon hiver... vert!

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.



Enviro
Educ-Action
www.enviroeducaction.org

Enviroeducaction.org

Source:

Protégez-vous

Dossier *Produits de déglacage et abrasifs, janvier 2020*

Dossier *Souffleuses, novembre 2020*

Éducation

TROUBLE D'OPPOSITION

Transformer un « non » en « oui »

Par Pascale de Montigny



Éducation

« **Peux-tu déposer ton jouet à table? » Lucas, 4 ans, évite le regard de son père, qui réitère sa demande, exaspéré. Et Lucas continue à jouer... Cette scène vous est familière? Cette lutte de pouvoir entre l'enfant et le parent est normale, voire souhaitable, à l'âge de 2-3 ans.**

L'enfant assume son besoin d'autonomie et d'affirmation envers son parent. Mais qu'advient-il si le comportement s'aggrave? Ou s'il se poursuit après l'âge de 5 ans? Démystifions le trouble de l'opposition pour mieux le transformer en collaboration.

C'est quoi l'opposition?

Selon le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DMS-5), le trouble d'opposition ou de provocation (TOP) est caractérisé par une désobéissance quasi généralisée. Devant une situation qu'il n'aime pas, l'enfant peut avoir trois réactions oppositionnelles: **passive** (semble obtempérer, mais ne le fait pas), **agressive** (crie, frappe ou lance des objets) ou **passive-agressive** (obtempère, mais brise quelque chose « par mégarde »).

« Le trouble oppositionnel pose défi, car il vient nous ébranler dans notre sentiment de compétence parentale », explique Julie Benoit, professeure et coordonnatrice du Programme Éducation en services à l'enfance au Collège La Cité. « Plusieurs parents se sentent coupables et responsables du trouble de l'opposition de leur enfant. La majorité des parents d'enfants qui présentent un TOP se sentent dépassés par la situation et plusieurs stratégies qu'ils lisent dans les livres ne fonctionnent pas toujours. »

En Outaouais, c'est ce que vit au quotidien Roxanne, maman de deux enfants de 6 et 8 ans avec des troubles d'opposition. Récemment adoptés, les petits manifestent leur besoin de contrôle par leur refus d'aller à la salle de bain, la perte de temps dans la routine, et recourent même à la violence. « Nous travaillons fortement le lien d'attachement, de sécurité et de confiance. Nous avons besoin de beaucoup d'imagination dans nos choix, car nos options proposées sont souvent toutes rejetées! Pour un parent, l'attachement devient difficile parce qu'on passe moins de temps de qualité à donner de l'affection, et plus de temps à gérer les comportements. C'est un cercle vicieux qu'il faut briser, entre autres en lui faisant comprendre qu'on l'aime et qu'on est là pour toujours. »

Les spécialistes soulignent que l'argumentation est le carburant qui maintient en vie le cycle de l'opposition. Coupez l'argumentation, vous coupez l'opposition. « Lorsque le cycle commence, on comptera jusqu'à trois pour que l'enfant se conforme », indique Roxanne. « Si ce n'est pas fait à trois, on isole l'enfant et on cesse complètement d'interagir avec lui pendant quelques minutes. » Après ce temps de retrait, son fils saisit parfois la proposition la plus imaginative, comme une bouée de sauvetage: « Seuls le temps, la rigueur, la patience et la constance vont nous permettre de reprendre le contrôle de la situation. Et beaucoup d'amour! »

Mme Benoit saisit la balle au bond en mentionnant l'importance de demander de l'aide d'un intervenant qui s'y connaît en la matière. « Le parent et l'enfant ont besoin d'être accompagnés dans le processus. Le trouble d'opposition ne disparaît pas du jour au lendemain, il est difficile à traiter et demande beaucoup de temps et de patience avant de voir des améliorations notables. »

SIGNAUX À SURVEILLER CHEZ VOTRE ENFANT

- **Agressif, physiquement ou verbalement**
- **Peu soucieux des conséquences**
- **Manque d'autorégulation**
- **Difficultés à se faire des amis**
- **Comportement défiant**
- **Intimidation**

L'enfant apprend que s'il s'oppose, il a plus de chances de gagner

D'opposition à collaboration

La pandémie a entraîné une hausse de problèmes d'irritabilité, de sommeil, de tristesse et de colère chez les enfants. En Ontario, le ministère de la Santé indique qu'un enfant sur cinq présente un défi en santé mentale; 70% des problèmes en santé mentale surviennent pendant l'enfance ou l'adolescence. Il est important de nommer le problème et intervenir tôt afin de vivre en harmonie, que ce soit à l'école ou en famille.

Éducation

Le programme SNAP, diffusé dans les deux langues officielles partout au Canada, enseigne aux parents et familles à mieux réguler leurs émotions, actions et sentiments. SNAP, pour Stop Now And Plan (Traduction libre: Arrête maintenant et réfléchis), enseigne aux enfants aux prises avec des problèmes de comportement et leurs parents comment faire de meilleurs choix sur le moment.



Selon l'organisme, les cerveaux des enfants avec des comportements problématiques fonctionnent différemment. Après 13 semaines, le programme a démontré que la portion d'impulsivité du cerveau était moins active, contrairement à la zone de régulation des émotions et de résolution de problème.

Pour Roxanne, il est essentiel que le temps d'arrêt soit immédiatement suivi d'une courte discussion avec son garçon, afin de l'aider à comprendre pourquoi la situation a dégénéré. « On lui répète qu'on veut qu'il soit le plus heureux du monde. Est-ce que ce que tu viens de faire te mène à ça? Lentement, il commence à comprendre », dit-elle.

Le combat est quotidien et souvent, d'heure en heure. L'idée de baisser les bras peut alors traverser l'esprit. « Oui, quand l'opposition s'accumule, ça peut être décourageant », reconnaît la jeune maman, « mais le moins que qu'on relâche, on constate une régression. On ne peut pas se permettre un recul. »

La source de l'opposition

Plusieurs facteurs peuvent contribuer au développement d'un trouble d'opposition/provocation, selon Joanne Bergeron, chef de programmes psychosociaux 0-12 ans, Territoires Urbain et Des Collines à la Direction des programmes jeunesse du CISSSO: « Un milieu socio-économique faible, l'exposition à la violence, à la séparation des parents, un réseau social peu développé peuvent y contribuer », estime-t-elle. « Quand il n'y a pas de règles parentales ou qu'elles sont incohérentes, ça contribue à développer un sentiment d'insécurité ou une difficulté d'attachement chez l'enfant. » Alors pourquoi, au sein d'une même famille, constate-t-on parfois un enfant « à problème » alors que sa fratrie ne l'est pas? « L'enfant peut présenter des troubles de santé mentale; c'est pourquoi, au-delà de 6 mois d'un comportement à problème, il importe d'obtenir un diagnostic d'un spécialiste », recommande-t-elle. « Plus on attend, plus le problème sera profondément ancré et peut mener à la délinquance et l'abus de substances à l'adolescence. »

« On le sait, la routine donne de la sécurité, de l'autonomie et permet à l'enfant de se repérer dans le temps. Or, les routines aussi aident à prévenir les crises. Dans un environnement sécuritaire, l'enfant vit moins de frustrations puisqu'il y a moins d'imprévus. Cela augmente donc sa responsabilisation, sa confiance en soi, son bien-être... et celui des parents! »

— Joanne Bergeron, CISSSO.

« Le parent peut se sentir incompetent face à un enfant qui présente un trouble d'opposition/provocation », explique Mme Bergeron du CISSSO. « Pourtant, il est important de se rappeler qu'il n'est pas seul à vivre cette situation et qu'il existe de l'aide pour améliorer ses compétences parentales et désamorcer les situations à conflits. On peut faire le 811, option #2, consulter un groupe d'aide ou un psychologue. S'il est pris assez tôt, le problème peut disparaître complètement », assure-t-elle.

Éducation

COMMENT DÉVELOPPER UNE RELATION SAINE AVEC VOTRE ENFANT

- ❶ **Être attentif:** écouter et savoir toujours comment se sent mon enfant et où il est;
- ❷ **Être à l'écoute:** arrêter, regarder mon enfant, identifier son sentiment et y répondre. Reformuler pour s'assurer de bien comprendre;
- ❸ **Utiliser des consignes claires,** une à la fois, en le regardant dans les yeux;
- ❹ **Utiliser le moment d'arrêt** dans un endroit ennuyeux et limiter le temps d'arrêt à 2-3 min en ajoutant des minutes extra s'il y a un délai de réponse, jusqu'à un maximum de 10 minutes;
- ❺ **Encourager:** quand l'enfant fait quelque chose de bien, lui dire immédiatement et lui mentionner comment vous vous sentez bien ou fier;
- ❻ **Identifier le problème,** trouver des alternatives ensemble, s'entendre sur une solution avec l'enfant et l'écrire, essayer la solution pour une semaine, puis évaluer;
- ❼ **Utiliser une liste de récompenses:** découper les tâches ou les étapes de la routine en étapes, puis s'entendre sur un système de récompenses à l'aide de points ou d'autocollants. Garder les récompenses simples comme du temps seul avec l'enfant. ■







Heidi Robinson
passé • présent • futur


*Préparons
demain
pour eux*

- Testaments
- Successions
- Mandats
- Mariages


M^e Heidi Robinson

www.notairerobinson.ca

851, boul. Saint-René Ouest, Unité F, Gatineau **819.205.9601**



**S.O.S. Études
Outaouais est
le Choix du
Consommateur**



**S.O.S. Études le leader
en préparation aux
concours d'admission
depuis 1993**

Préparez votre jeune
à l'entrée au secondaire
(élèves de 5^e année
et 6^e année en septembre).

Tutorat offert pour tous les
niveaux du primaire et du
secondaire en présence
et en ligne.

819.595.3048 Outaouais
1 450.973.3901 Laval/Montréal
1.800.887.3048 Partout au Québec
www.sosetudes.ca

NOS EXPERTS

Économie familiale

Comment rembourser sa dette d'études?

Décembre signifie la fin de la session pour plusieurs étudiants, et même parfois la fin du parcours scolaire. C'est donc le moment tout désigné pour songer à rembourser le prêt étudiant, puisqu'on se dirige vraisemblablement vers le monde du travail. Quand doit-on rembourser son prêt étudiant?

Dès la fin de vos études, il faudra établir les modalités de remboursement avec votre institution financière. Elles sont déterminées selon votre situation financière et votre capacité à rembourser votre dette, tout en respectant la période d'amortissement maximale en fonction de votre solde.

Votre conseiller vous aidera entre autres à déterminer le montant et la fréquence des versements; la durée totale du remboursement (amortissement), selon le montant de votre dette, et la date des versements. Vous recevrez également une copie de l'entente de remboursement.

Rembourser tôt ou tard?

En faisant des versements chaque semaine ou toutes les deux



semaines, vous pourriez réaliser des économies comparativement aux versements mensuels, tout en réduisant la durée totale du remboursement. Vous pourriez également décider de rembourser votre prêt sur une période plus courte que celle suggérée par votre institution financière et ainsi voir diminuer les frais d'intérêts à payer.

S'il vous est impossible de commencer le remboursement au début du mois suivant la fin de vos études ou à l'abandon de celles-ci, vous disposez d'une période d'exemption de six mois. Mais attention, les intérêts, eux, commencent à s'accumuler dès la fin de vos études. Repousser le début de vos paiements augmente les intérêts à payer et donc la dette à rembourser, ce qui peut retarder la fin de vos versements.

SI VOUS NE TROUVEZ PAS D'EMPLOI À LA FIN DE VOS ÉTUDES OU SI VOUS VIVEZ UNE SITUATION PRÉCAIRE, VOUS POUVEZ VOUS PRÉVALOIR DU PROGRAMME DE REMBOURSEMENT DIFFÉRÉ.

Votre admissibilité sera déterminée en fonction de votre situation financière et de vos revenus. Si vous êtes admissible, vous pouvez recevoir une exemption de remboursement partielle ou totale, selon votre dette d'études, pour une période de six mois. Vous pouvez en bénéficier pendant un maximum de 60 mois.

Histoire de crédit

Souvenez-vous que cette dette a autant d'importance qu'une carte de crédit ou un prêt auto et elle s'accompagne des mêmes responsabilités. Avant de vous engager dans un processus de remboursement plus rapide, évaluez avec soin votre situation financière et n'hésitez pas à communiquer avec votre conseiller à la caisse pour en savoir plus sur le sujet. Dans tous les cas, honorer votre dette étudiante est une très bonne manière de vous bâtir un historique de crédit, qui facilitera ensuite l'obtention de prêt-auto ou d'hypothèque le moment venu!

Renseignez-vous au desjardins.com/coopmoi/difference-desjardins/mes-finances

Ne pas voir où s'en va votre argent

Malaisant ? Parlons-en.

desjardins.com/etudiants



 Desjardins



Expliquer la mort aux enfants

Le 2 juin dernier, mon monde s'est effondré. Ma sœur Nathalie, une femme solide, pleine de vie, remplie de talents et une personne si significative dans ma vie et dans celle de mes enfants, a été emportée par un cancer virulent incurable que personne n'a vu venir, pas même elle. En l'espace d'une fraction de seconde, ma famille s'est retrouvée désespérée, démolie et avec un sentiment profond d'injustice. Mes enfants n'ont pas été épargnés.

Les enfants n'ont pas la même maturité affective que l'adulte pour faire face au deuil. Celui-ci se manifestera par des comportements variant de terreurs nocturnes, à des réactions de colère, à une perte d'appétit et à une réduction d'intérêt envers les activités normalement agréables.

Tous différents

Selon Murielle Jacquet-Smailovic, le deuil chez l'enfant sera influencé par ses compétences émotives et par la manière dont réagit l'entourage au moment de la perte. En théorie, c'est un beau principe, mais comment accompagner son enfant quand nous-mêmes, comme parent, sommes submergés par des sentiments de peine et de colère?

D'une part, il faut être doux envers soi-même et accepter que l'on n'ait pas toutes les réponses. Il faut par moments être francs avec notre enfant et lui indiquer que c'est une journée difficile pour



Par Julie Benoît,

M. PSÉD, EPEI

nous et à d'autres moments, il faut faire preuve de jugement et attendre son absence pour vivre les émotions qui nous habitent. Il faut aussi être à l'affût de tout changement de comportement chez notre enfant et comprendre qu'il est lié à la perte vécue et que sa façon de vivre le deuil n'est pas forcément la même que la nôtre.

La littérature jeunesse est un excellent moyen d'apprivoiser le deuil dans l'accompagnement de notre enfant car elle nous sensibilise au langage à utiliser pour l'aider à comprendre les notions complexes liées à la perte.

À l'aide!

Les experts s'entendent sur le fait que le temps et la capacité de demander de l'aide à une personne de confiance ou à un professionnel sont des stratégies gagnantes pour bien vivre notre deuil et appuyer notre enfant dans celui-ci. La route n'est pas sans embûches, il y aura le temps des fêtes, les anniversaires, les occasions spéciales qui nous rappelleront la perte vécue. Il y aura des moments de tempête caractérisés par la colère, de profonde peine et de désespoir et doucement le soleil reviendra. Un deuil, c'est douloureux et il changera notre vie.

Et à toi ma sœur, ton absence pèse lourdement dans notre quotidien. Je me rappelle souvent que si ça fait si mal, c'est parce que tu as été importante pour nous. Tu nous as laissé en héritage des moments magiques qui nous berceront pour le reste de notre vie et je t'en remercie du fond du cœur.



Psychologie

DÉJÀ-VU/JAMAIS-VU

Par Jean-Marc Dufresne

« Mon Dieu, j'ai déjà vécu exactement ce qui se passe en ce moment! »
« Voyons, j'ai fait ça mille fois, pourquoi je ne m'en souviens plus? » La mémoire nous joue parfois des tours. En fait, 70% de la population ressentira un jour l'impression d'être déjà venu à un endroit où ils n'ont jamais mis les pieds, de revivre un événement identique vécu dans le passé, ou au contraire, de se retrouver comme un étranger dans des circonstances qui devraient pourtant être familières. Un phénomène connu sous le nom de Déjà-vu/Jamais-vu.



Psychologie

Mars 2007. Rémi, 37 ans, a quitté sa résidence de Masham et il est à bord d'un autobus touristique qui le conduit de l'aéroport de Holguin, Cuba jusqu'à son hôtel. En chemin, il s'agite et dit tout d'un coup à son ami: « Je suis déjà venu ici! »

Son ami lui répond qu'il doit confondre, puisque c'est la première fois qu'ils visitent la province cubaine. « Non, j'te jure! Regarde, après la courbe, il va y avoir un vieux cimetière à droite. » D'abord incrédule, son ami est stupéfait: après la courbe, on voit effectivement un vieux cimetière à droite. « J'étais un Cubain dans une ancienne vie », affirme Rémi.

Comment expliquer qu'on puisse avoir un souvenir exact d'un endroit ou d'une situation qu'on n'a logiquement jamais vu auparavant? L'esprit ou l'âme peuvent-ils conserver des fragments de souvenirs après notre mort, ou s'agit-il simplement d'une petite tromperie causée par un cerveau surmené?

Retrouver ses racines

« Rémi a reçu un message », croit Serge Flocari, fondateur de Generational Quantum Healing à Ottawa où il œuvre à titre de guérisseur depuis 20 ans. « Il a été attiré là pour retrouver ses racines. Souvent, c'est parce qu'on vit un conflit intérieur entre notre ancienne vie et la nouvelle voie choisie. C'est un peu comme si notre inconscient ne se reconnaît pas dans celui qu'on est devenu, et cherche ses repères. »

Conscient que la science est plutôt sceptique face à son approche davantage ésotérique, il balaie l'objection en faisant un parallèle avec la technologie: « Si vous remontiez dans les années '60 et que vous tentiez d'expliquer le fonctionnement du cellulaire et l'existence de l'Internet, on vous traiterai probablement d'illuminé. Pourtant, 60 ans plus tard, ces technologies font partie de notre quotidien. Il y a des choses qui dépassent l'entendement aujourd'hui, mais qui seront peut-être largement acceptées dans quelques années », dit-il.

Un grain de sel

Résidente d'Ottawa, Louise Villeneuve est Maître Reiki et ce qu'on appelle une *Empath*, c'est-à-dire une personne qui disposerait de facultés particulières pour ressentir les émotions d'autrui.

Elle fait une lecture différente du phénomène de Déjà-vu: « Je crois que ça survient parce que nous sommes tous connectés à l'univers, on fait partie d'un tout. Ce que vous reconnaissez a simplement été vu par quelqu'un d'autre et ce souvenir est présent dans ce grand ensemble dont vous faites partie. Il n'y a pas de raison particulière pourquoi ça arrive. Ça arrive, c'est tout! Ne cherchez pas de réponses, accueillez-le, simplement », indique-t-elle.

Du reste, elle estime que ce genre de phénomène s'est multiplié depuis la pandémie. « Quand le monde se referme, les gens se replient sur eux-mêmes. Les travailleurs de lumière partout dans le monde ont ressenti un changement important dans la vibration de la Terre, parce que tout le monde a vécu la même chose en même temps. En période de changement et de transition, on voit plus de manifestations spirituelles », croit-elle.

Que dit la science?

S'il est encore mal compris aujourd'hui, le phénomène de Déjà-vu a quand même fait l'objet de certaines études et observations. Professeure agrégée à l'École de psychologie de la faculté des Sciences sociales de l'Université d'Ottawa, Nafissa Ismail croit que la réponse tient dans l'interaction entre nos mémoires à court terme et à long terme.

« L'information sensorielle (enregistrée par les yeux, l'odorat, le toucher, etc.) est d'abord recueillie par la mémoire sensorielle pour y demeurer seulement une seconde. Seuls les éléments qui vont capter notre attention vont être transférés dans la mémoire à court terme. Ce qui n'est pas essentiel est oublié; l'information jugée utile est envoyée dans la mémoire à long terme sous forme de trace mnémorique¹; normalement, la trace ramène le souvenir au besoin. »

¹Mnémorique: qui sert à aider la mémoire.

Psychologie

« On pense que le Déjà-vu survient quand la mémoire à court terme prend des fragments de souvenirs dispersés en différents endroits du cerveau et qu'elle fait une sorte de collage, un souvenir générique. L'ensemble forme une nouvelle « réalité » à laquelle le cerveau adhère. »

— Nafissa Ismail



Souvenir ou anomalie?

Une théorie avance que le Déjà-vu pourrait aussi être causé par une anomalie électrique qui active en même temps les parties du cerveau qui contrôlent les souvenirs et la perception du présent. Ainsi, un événement ponctuel semble être généré par la mémoire à long terme, alors qu'il l'est plutôt par le court terme.

« Il y a une autre possibilité », indique Mme Ismail. « Vous prenez une marche avec votre conjoint, qui remarque quelque chose dans le bois pendant que vous discutez. Absorbé par la conversation, vous ne l'avez pas remarqué, sauf que vos yeux l'ont vu et votre cerveau l'a enregistré. Un jour, une situation similaire se produit et la sensation de Déjà-vu se produit. »

Jamais vu

Voilà donc pour le Déjà-vu. Mais qu'en est-il de son contraire, le Jamais-vu? J'emprunte depuis plus de 30 ans la même route pour me rendre au travail chaque jour. Un matin, j'accède à l'autoroute sur le tronçon habituel... que je ne reconnais pourtant pas. L'espace de quelques secondes, j'ai l'impression de rouler sur une route du Midwest américain, tellement le décor ne m'est pas familier. Au bout d'un moment, les éléments se remettent en place et je retrouve les repères habituels. Début de démence?

« Non », indique la professeure Ismail. « Parfois, le manque de sommeil, le stress ou d'autres circonstances ont pour effet d'effacer partiellement ou complètement la fameuse trace mnémotique dans la mémoire à long terme, ce qui rend le souvenir ou la référence difficile à récupérer. C'est comme oublier pourquoi on est allé au sous-sol, ou encore où on a laissé ses clés ou son téléphone. Si on fonctionne par automatisme, la mémoire à court terme élimine la tâche en cours par autre chose qui capte notre attention. C'est pourquoi on retrouve souvent notre idée quand on fait le chemin inverse », suggère-t-elle.

Quand on manque de sommeil, certaines fonctions cérébrales sont ralenties et parfois, par exemple lors d'un stress intense, il y a une surcharge d'information que la mémoire n'arrive pas à traiter. « Les performances de la mémoire dépendent de la neuroplasticité. De bonnes habitudes de vie, une saine alimentation, un sommeil adéquat et faire régulièrement de l'exercice aide à promouvoir la neuroplasticité et à conserver plus longtemps nos facultés, tout comme porter davantage attention à ce que l'on fait et réactiver régulièrement nos souvenirs. »

Il n'y a donc pas forcément lieu de s'inquiéter, même si ça nous arrive souvent. Quand alors devrait-on consulter? « Quand on n'est pas conscient d'avoir oublié », dit Mme Ismail. « Si nos proches doivent nous rappeler qu'on se répète, si on est perdu et qu'on ne peut retrouver le fil sans l'aide de quelqu'un, alors on doit voir un professionnel qui sera en mesure de poser le bon diagnostic. » ■



« On peut-tu juste en parler? »

Des **préarrangements funéraires**, c'est quoi?


C'est décider maintenant de ce que vous voulez comme cérémonie funéraire. Vous payez le prix d'aujourd'hui (un **montant garanti** par la loi) et achetez **localement** d'une entreprise 100 % québécoise.



Coopérative funéraire
de l'Outaouais

Parlez-en avec vos proches et ensuite,
appelez-nous! C'est sans obligation.

MesPrearrangements.coop
819 568-2425

Suivez-nous 

Aînés

Aînés dans la mire des fraudeurs



Par Jean-Marc Dufresne

De nombreuses campagnes publicitaires ont mises en garde les aînés et leurs proches contre les fraudeurs, qui pullulent sur Internet. Pourtant, chaque année, des milliers de retraités se font prendre au piège et se font voler leurs économies d'une vie.

Aînés

« La période des Fêtes fait resurgir les fraudes amoureuses chaque année », déplore Dany Prud'homme, directeur général de la Fédération de l'âge d'or du Québec (FADOQ).

« Les aînés sont souvent seuls et accueillent à bras ouverts les promesses d'amitié et d'amour de parfaits inconnus qui n'ont à cœur qu'une chose: vider le compte en banque de leurs victimes. »

Le problème ne date pas d'hier. Il y a déjà 13 ans que la FADOQ a mis sur pied un programme pour sensibiliser ses membres aux trucs et astuces pour éviter d'être victime de fraudes.

« Mais les arnaqueurs font preuve de beaucoup de créativité et renouvellent régulièrement leur approche pour leurrer les aînés. Quand ce n'est pas la fraude amoureuse, c'est la fraude du petit-fils en difficulté, ou une autre magouille financière, genre pyramide de Ponzi », déplore M. Prud'homme.

Victimes faciles?

Si l'on martèle le message depuis près de 15 ans, pourquoi les aînés se font-ils encore avoir? « Les aînés ne suivent pas tous l'actualité assidûment », explique-t-il, « et parfois, ils n'ont personne qui s'occupe d'eux à qui se confier ou qui pourrait sonner l'alarme. Il y a aussi la honte, la peur d'être ridiculisés ou d'être perçu comme incapable de gérer eux-mêmes leur budget. C'est une génération qui a le cœur sur la main, pour qui les valeurs d'entraide sont fortement ancrées; elles sont donc plus réceptives aux demandes d'aide. »

Le sergent Martin Fournel de la police de la MRC des Collines livre régulièrement ses conseils devant des groupes d'aînés à l'invitation de résidences, clubs organismes de la région pour parler prévention. « La technologie change rapidement, les fraudeurs s'adaptent. Sur notre territoire, le nombre de dossiers ouverts a triplé entre 2018 et 2021. Les fraudes d'identité étaient plus rares dans le passé et deviennent courantes maintenant », souligne-t-il.

Selon lui, les chiffres tendent à démontrer que les aînés ne sont pas particulièrement visés par les fraudeurs. « Les arnaqueurs du web ratissent large, ils cherchent à soutirer vos données personnelles ou l'argent instantané comme les cartes de crédit ou les cartes d'achats prépayées.

Les aînés sont plus vulnérables, mais la réalité est que les jeunes passent beaucoup plus de temps sur le web, ils vont partout et sont plus susceptibles d'être victimes de fraudes », selon ce que les données montrent au policier.

ÇA SENT LA FRAUDE!

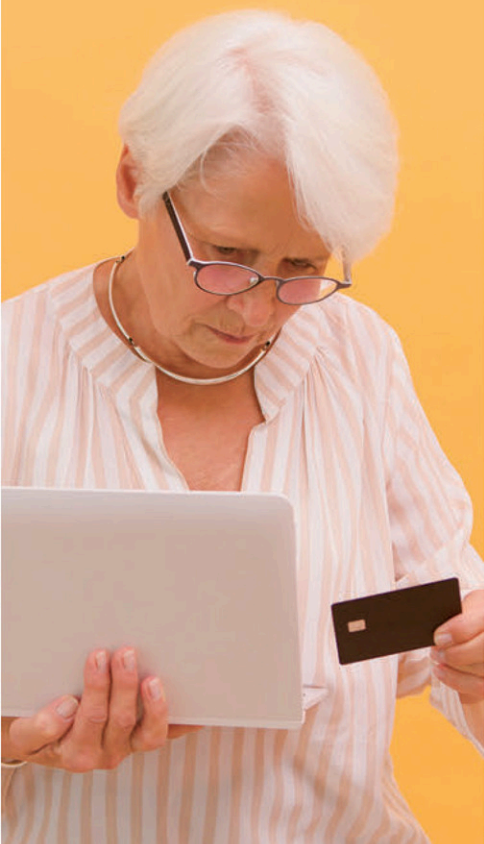
« Si c'est trop beau pour être vrai... » dit le dicton. Voici quelques indices qui devraient vous mettre la puce à l'oreille.

- **Les fautes d'orthographe. Heureusement pour nous, les fraudeurs font généralement plusieurs fautes parce qu'ils ne maîtrisent pas le français, contrairement à une entreprise légitime;**
- **Vous gagnez à un concours auquel vous n'avez pas participé. Ça inclut les partages de contenu web du style « Bill Gates donnera 1 000\$ à chaque personne qui partagera cette page. »;**
- **Un courriel de votre institution financière ou du ministère du Revenu qui réclame des infos personnelles. La plupart des institutions vous préviennent par la poste, et elles ont déjà vos informations;**
- **Un appel ou un courriel de votre petit-fils en voyage à l'étranger ou pris dans une situation où il a besoin d'argent immédiatement, et qu'on vous demande de ne pas en parler à ses proches. Ne lui en déplaise, il faut vérifier avec ses parents, frères ou sœurs;**
- **Une annonce classée pour un véhicule ou un objet à un prix ridiculement bas.**

Aînés

Victime: quoi faire?

Vous avez des raisons de penser que vous avez été victime d'une arnaque. Que faire maintenant? Tout d'abord, n'ayez pas honte, ça arrive à tout le monde. Même le populaire animateur Guy Mongrain a été victime de fraudeurs!



« La première chose est d'en parler et d'aller chercher de l'aide », affirme Dany Prud'homme de la FADQQ. « Le fait d'en parler autour de vous évitera peut-être à quelqu'un d'autre d'être victime. Ensuite, portez plainte à votre service local de police, qui fera probablement un signalement au Centre antifraude du Canada. »

Malgré tout, il semble peu probable que vous puissiez un jour revoir votre argent, prévient le sergent Fournel: « On doit d'abord établir s'il y a eu crime ou non. Ensuite, il y a de fortes chances que le fraudeur cache son identité numérique derrière trois ou quatre renvois d'adresse numérique. Généralement, ces fraudeurs vivent dans un autre pays, où il est difficile d'obtenir justice. Et même si ça devait être le cas, la victime sera-t-elle prête à confronter le fraudeur en justice lors d'un procès? »

Est-ce à dire qu'il vaut mieux laisser tomber? Pas du tout, affirme M. Fournel. « Plus tôt on fait un signalement, plus tôt l'information est diffusée à travers le pays. Les informations s'ajoutent à la banque de données du Centre antifraude et aident les enquêteurs à déceler de nouvelles tendances ou des indices intéressants. De notre côté, on recommande rapidement la victime au Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC), dont l'intervention aide à diminuer l'impact du crime sur le plaignant. Il y a aussi la Table autonome des aînés des Collines qui conseille, dirige et accompagne les victimes vers des ressources. »

Outre la perte financière, la fraude impose un stress physique et mental sur les victimes. C'est pourquoi la prévention prend toute son importance!

De la vie au-delà de Facebook
Prévenir fait partie de l'ADN de Noël Thomas. Ce retraité de 72 ans agit comme technologue bénévole auprès du Rendez-vous des aînés francophones de l'Ontario (RAFO) depuis plusieurs années.

« Personnellement, je ne suis sur aucun réseau social comme Facebook, Twitter ou autre », dit-il. « Ces plateformes sont conçues pour faire de l'argent en vendant vos renseignements personnels. Ma fille habite en Europe et nous communiquons très bien par courriel ou par Skype, une vidéoconférence d'Apple qui ne vend pas nos renseignements personnels à des tiers. »

Le RAFO a offert à ses membres des conférences en ligne d'un spécialiste de renom, afin de répondre à la demande durant la pandémie, alors que la plupart des activités en présentiel étaient suspendues. « Les fraudeurs savent leurrer leurs victimes entre autres par l'attrait du gratuit. Un prix gagné dans un concours où vous n'êtes pas inscrit, un sondage, une gratuité... Si ça semble trop beau pour être vrai, ce l'est probablement », rappelle-t-il.

Pour un aîné qui vit l'isolement, il peut être tentant de répondre à un appel non sollicité ou à une annonce en ligne. « Les aînés sont moins connaisseurs et plus craintifs, tandis que les jeunes en savent davantage sur les nouvelles technologies, mais ils sont souvent moins méfiants. De leur côté, les arnaqueurs ne chôment pas. Dès qu'une technique est trop connue, ils en trouvent une nouvelle. La meilleure guérison reste la prévention; si je ne suis pas sur les réseaux sociaux et que je reste vigilant, je réduis grandement les chances d'être victime de fraude. Rappelez-vous : il y avait de la vie avant Facebook. Il y en aura après aussi », dit-il. ■



Signes avertisseurs de violence



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

Comment aider ?

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

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



Fem'aide

TOUJOURS À L'ÉCOUTE

TEL **1 877 336-2433**

ATS **1 866 860-7082**

Dossier

DÉFIS TIK TOK

Jouer au plus idiot



Dossier

Par Jean-Marc Dufresne

Les ados et les jeunes adultes ne sont pas tous devenus des zombies collés à leur console de jeux vidéo. Certains, peut-être en mal de reconnaissance ou qui s'ennuient, s'amuse à relever des défis proposés sur les réseaux sociaux comme Tik Tok. Par manque de maturité, ils en évaluent souvent mal les conséquences, qui peuvent rapidement tourner au drame.

Dans l'Est ontarien, des étudiants ont été à même de constater que les réseaux sociaux n'ont pas que du bon. Des adolescents se sont livrés à du vandalisme en se filmant, alors qu'ils détruisaient des accessoires dans la salle de toilette de leur école. Certains conseils ont même dû prendre les devants et envoyer aux parents une mise en garde, les informant de cette pratique qui vise à relever un défi pour obtenir des Likes sur les réseaux sociaux.

Il n'y a pas que le vandalisme qui pose problème. Certains des défis peuvent avoir des conséquences graves: avaler des dosettes de savon à lessive (*Tide Pod Challenge*) ou s'emplir la bouche de cannelle en poudre et risquer de suffoquer; le *Cheese Challenge*, lui, consiste à lancer une tranche de fromage au visage d'un inconnu et filmer sa réaction. Ce geste en apparence anodin s'est transformé en tentative de meurtre à Gatineau au printemps 2021, quand la victime a mis la main sur l'agresseur...

Dans la région

« Le Service de police de la Ville de Gatineau tient à faire une mise en garde quant à la participation à des défis mis en ligne sur diverses plateformes de réseaux sociaux », explique l'agent Andrée East. « Bien que certaines personnes puissent trouver ces vidéos divertissantes, elles sont bien souvent « planifiées » et ne reflètent donc pas nécessairement la réaction réelle qu'une personne pourrait avoir dans les circonstances. Certaines personnes pourraient mal réagir. » Du reste, le corps policier n'a pas semblé connaître d'autres incidents du genre.

Pour l'instant, le phénomène, qui semble assez répandu aux États-Unis, n'aurait fait l'objet que de quelques signalements sporadiques en territoire est-ontarien. Pour sa part la police d'Ottawa indique « ne pas avoir identifié de tendance en ce sens » jusqu'à présent, mais continue d'être à l'affût et de travailler avec les partenaires scolaires pour informer les parents et gardiens si la situation change.

Toutefois, la Police provinciale de l'Ontario avertit les jeunes ET leurs parents d'un « jeu » dangereux joué par certains dans le comté de Renfrew. Les élèves ont participé à une activité continue décrite comme un « rallye automobile ». Les parents ont été amenés à croire qu'il s'agit d'une activité de collecte de fonds.

Les jeunes participants, âgés de 14 à 19 ans, versent de l'argent à un organisateur et effectuent une série de tâches en tant que compétition. Certaines de ces tâches sont potentiellement dangereuses, indécentes et/ou illégales. Les tâches sont enregistrées sur vidéo, et il convient de noter que le partage de vidéos comme celles-ci, impliquant des jeunes, pourrait entraîner des accusations criminelles¹.

Pas en Outaouais?

Curieusement, l'Outaouais semble pour l'instant épargné par la vague Tik Tok. Au moment d'écrire ces lignes, il n'y avait aucun cas de vandalisme rapporté dans les écoles des principales commissions scolaires urbaines du territoire; du moins, rien qui ne soit en lien avec la tendance des Défis Tik Tok.

Même les maisons de jeunes de l'Outaouais constatent un désintéressement quasi total des ados pour ce genre de contenu. Directrice de la Maison des jeunes de Pointe-Gatineau, Anne Boutin a recensé les commentaires de ses collègues de l'Outaouais et de leur clientèle. « Ce qu'on nous a répondu, c'est que les jeunes trouvent ça stupide et se demandent qui est assez idiot pour relever ce genre de défi. Comme quoi ce n'est pas parce qu'une tendance a du succès aux États-Unis, qu'elle trouve des échos ici », se réjouit-elle.

¹Source : PPO.

Dossier

On s'idiocise...

À la MRC des Collines, le sergent Martin Fournel joue le rôle de policier éducateur auprès des écoles et de la communauté. Il déplore le succès apparent de plateformes comme Tik Tok. « Les jeunes donnent l'impression de vivre dans un monde parallèle. Ils ne semblent pas réaliser qu'il n'y a pas de frontière entre la vie réelle et la vie en ligne et que leurs actions sur Internet peuvent avoir des conséquences sérieuses dans la vie. Parfois, ils sont séduits par le comportement de personnalités du web qui ont l'air à poser un geste spontané, alors que c'était arrangé d'avance. »

Or, si le défi est truqué, les conséquences, elles, sont bien réelles. « Parfois, les images parlent d'elles-mêmes; sinon, il y a toujours quelqu'un, quelque part, qui va parler », souligne-t-il. « Dans le cas de *Trash Your School* (Détruit ton école), on enquête justement sur un cas à l'École secondaire des Lacs à La Pêche où du vandalisme a été commis. La conséquence peut être une suspension de l'école, mais dans le cas d'une récidive, nous pouvons suggérer un programme de justice alternative. À la discrétion de l'école et des policiers, on peut aussi déposer directement des accusations au criminel, même si l'étudiant n'a que 12 ans. Contrairement à ce qu'on pense, c'est un dossier qui le suivra jusqu'à l'âge adulte. »

Expert et pionnier en tendances et marketing web, Yannick Therrien ne se dit pas surpris outre mesure par la popularité de ce type de plateforme. « En anglais, on parle du *Dumbing Down of Society* ou l'abrutissement de la société. Une part de la population n'a pas accès à l'éducation supérieure et plusieurs sont dénués de pensée critique. Les moteurs de recherche ne remplacent pas l'éducation. Les algorithmes sont conçus pour repérer vos préférences et vous bombarder du même type de contenu qui vous plaît. Trop de gens favorisent le divertissement facile avant toute chose », croit-il.

À qui la faute?

Le géant Facebook comparaisait récemment devant le Congrès américain, afin de répondre de l'apparent peu de contrôle dissuasif que pratiquerait la plateforme face au contenu nuisible ou incitant à la violence.

Au cœur du problème: un type d'algorithme créé pour concevoir un classement basé sur l'engagement (*Engagement Based Ranking*), dont l'objectif est de fidéliser l'internaute en lui proposant du contenu répertorié en fonction de ses intérêts particuliers. « C'est un cocktail irrésistible », indique Karen Eltis, professeure titulaire à la Faculté de droit de l'Université d'Ottawa.

« L'algorithme cherche à plaire à la version de nous telle qu'il interprète, et s'acharne ensuite à nourrir cette niche, souvent à l'exclusion d'autres types de contenus. Si vos goûts changent, l'algorithme ne le voit pas toujours, ce qui peut devenir problématique. »

Pourquoi alors ne pas tenir les diffuseurs de contenu responsables de ce qui se trouve sur leur plateforme? « Le cadre normatif qui établit les règles de ce type de commerce date de la révolution industrielle et il n'est pas assez à jour pour suivre les tendances actuelles qui évoluent très rapidement », estime-t-elle. « On oblige l'étiquetage des aliments et on crée des normes de sécurité pour les produits. On peut le faire aussi avec les diffuseurs de contenus. Les plateformes ont un rôle quasi gouvernemental dans la protection de ses utilisateurs. Dans notre société de droit, tout est balisé, sauf apparemment les algorithmes. »

Yannick Therrien relance: « C'est une utopie de penser que les réseaux sociaux vont s'autoréguler. C'est trop facile de cibler le contenu qu'ils veulent à qui ils veulent, et il y a des milliards de dollars de revenus en jeu. Pourtant, la technologie existe. On n'a qu'à penser à la Chine, où le gouvernement contrôle à peu près tout, mais ça se fait au prix de la liberté individuelle. En Occident, on tire la ligne à la pédopornographie. On est capable de la contrôler. Pourquoi on n'arriverait pas à la faire avec d'autre type de contenu néfaste pour la société? »



Dossier

Et les parents?

Les parents restent légalement responsables des actes et des dommages causés par leurs enfants tant qu'ils sont mineurs. Ils pourraient donc se retrouver avec une facture salée à payer, si leurs petits chéris se font prendre.



Vous êtes victime de violence, Maison d'amitié est là pour vous !

Maison d'amitié vers un nouvel horizon !
Contactez-nous au 613-747-9136

Maison d'amitié est un organisme communautaire francophone, 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.

Plus qu'une maison d'hébergement, Maison d'amitié est un endroit sécuritaire, qui vous soutien dans votre cheminement. Un milieu où vous pouvez partager vos expériences de vie, agrandir votre réseau social, développer vos habiletés sociales, parentales et personnelles, rehausser votre confiance et reprendre le contrôle de votre vie.

Vous avez des questions, n'hésitez pas à joindre, la Ligne provinciale **Fem'aide** disponible en tout temps !





Dossier

« Quand on rencontre les parents pour leur dire que leur fils ou leur fille est dans le trouble, les deux bras leur en tombent », indique le sergent Fournel. « Généralement, ils sont inconscients des activités de leurs jeunes en ligne et nous disent pourtant, il/elle est toujours à la maison avec nous! »

Sauf qu'entre le travail, la garderie, les repas et le reste, nombreux sont les parents pour qui la télé ou l'Internet deviennent gardienne d'enfants. « Parfois, les parents ne sont pas des modèles idéaux non plus et vont avoir eux-mêmes des comportements répréhensibles, comme de faire des menaces

en ligne. Ils pensent qu'ils sont anonymes, mais ils ne le sont pas. Un geste criminel reste criminel, qu'il soit ou non sur le web. Parfois, quand le contrevenant rencontre un policier seul à seul, il prend conscience de la gravité de ses gestes. »

Le policier d'expérience se désole de voir que des parents, qui ne laisseraient jamais leur enfant mineur aller seul au parc la nuit à 22h, n'ont aucun problème à laisser ce même enfant surfer seul dans la jungle du web.

Selon les différents intervenants interrogés, il est clair que si l'école et les groupes d'activités parascolaires ont le mandat de renforcer les messages de prudence face à l'Internet, il n'en reste pas moins que cette éducation doit commencer à la maison. N'oubliez pas que l'Internet a la mémoire longue et une bêtise de jeunesse peut gâcher un bel avenir. ■

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

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

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

SCANNEZ-MOI

613-741-9530 www.beechwoodottawa.ca 280, Avenue Beechwood, Ottawa
Propriété de la Fondation du cimetière Beechwood et administré par La Société du cimetière Beechwood.

BEECHWOOD
Funeral, Cemetery and Cremation Services
Services funéraires, cimetière et crémation



Moisson Outaouais Du cœur au ventre!

Noël approche. Bien qu'il s'agisse d'une période festive et d'abondance, pas moins de 16 000 personnes en Outaouais doivent avoir recours aux services d'aide alimentaire. Et c'est comme ça chaque mois. Près de la moitié d'entre elles sont des personnes seules: aînés, itinérants, jeunes femmes monoparentales, personnes en perte d'autonomie, etc. Moisson Outaouais doit redoubler d'efforts pour leur venir en aide en ce temps des Fêtes par l'entremise de ses 49 organismes affiliés.



M. Armand Kayolo

« Pour les personnes à faible revenu, la hausse du coût du logement et de l'essence a déjà un impact sur la facture de l'épicerie », indique le directeur général de Moisson Outaouais,

Armand Kayolo. « Alors, la hausse du coût des aliments comme la viande et les produits frais les forcent à faire des choix difficiles rendus à l'épicerie. Ils étaient 8 000 à se tourner vers nos organismes en 2017. En 2021, ce nombre a doublé! »

Oublions les stéréotypes.

L'incertitude alimentaire survient quand les revenus sont insuffisants pour couvrir les frais pour la nourriture de base. La clientèle des banques alimentaires touche plusieurs strates sociales depuis la dernière année. Personne n'est à l'abri de l'insécurité alimentaire: perte d'emploi, perte d'autonomie, catastrophe naturelle, violence conjugale, etc.

En avril 2021, les chercheurs de l'IRIS ont établi à 28 000 \$ par année l'objectif d'un revenu viable pour une personne seule. Or, une personne bénéficiant du Supplément de revenu garanti (SRG) et de la pension fédérale de Sécurité de la vieillesse (SV) reçoit au maximum 18 000 \$ par année.

« Les personnes seules ont souvent l'impression de déranger en allant chercher de l'aide, mais il est important de se rappeler que manger est un besoin primaire et que tout le monde doit manger à sa faim. Les banques alimentaires accueillent les personnes dans le besoin à bras ouvert et sont là pour servir la population », souligne M. Kayolo.

Donner, c'est nourrissant!

Moisson Outaouais lance un appel à la population, de faire un don pour aider les moins privilégiés à se nourrir. Cette année, Moisson Outaouais confectionnera 1 800 paniers de Noël constitués d'une variété d'aliments.

« De plus, la tradition se poursuit encore cette année grâce à notre chef-cuisiner qui concoctera, dans notre cuisine de transformation, sa fameuse tourtière », mentionne M. Kayolo. « Actuellement, les besoins en denrées les plus criants sont les céréales, le gruau, le beurre d'arachide, la confiture et les aliments pour bébé. »

M. Kayolo profite aussi de l'occasion pour exprimer sa reconnaissance envers ses partenaires et ses généreux donateurs qui permettent à Moisson Outaouais de réaliser sa mission.

IMPACT DE VOTRE DON : Chaque 1 \$ reçu permet de redistribuer 8 \$ en nourriture!

POUR FAIRE UN DON :
moissonoutaouais.com/noel2021
ou au 819.669.2000.





**MOISSON
OUTAOUAIS**
LA BANQUE ALIMENTAIRE RÉGIONALE

Donner, c'est nourrissant !



Faire un don:
T. 819-669-2000
moissonoutaouais.com/noel2021



Alimentation

Mon enfant n'aime rien!

Par Pascale de Montigny



Alimentation

Pas de pomme. Des légumes crus seulement. Des aliments qui doivent être coupés en lanières, positionnés d'une certaine façon dans l'assiette ou d'une couleur bien précise. Un dégoût, tout court, pour la nourriture ou l'eau. Le fameux Trouble d'alimentation sélective et/ou d'évitement (TAS), de plus en plus connu, se présente sous de multiples déclinaisons.

Parlez-en à Esther, mère de trois enfants. Les repas ont souvent été des combats; à travers le temps, elle et son conjoint ont fini par trouver des stratégies pour aider leur fille de 12 ans, Carolanne, et sa petite sœur Nolwenn, 3 ans et demi. «Les deux ont faim, mais ne mangent pas si l'aliment dans l'assiette ne leur convient pas. Carolanne est incapable de goûter à la banane ou même de nous voir en manger. Pendant un temps, elle refusait toutes les pâtes. Maintenant, il y a de l'amélioration: ça dépend de quelle façon elles sont présentées», explique la maman.

Quant à Nolwenn, elle mange des aliments simples comme les crudités, mais repousse tous les légumes cuits. Dans son assiette, tout doit être séparé. Les deux filles présentent un trouble de l'alimentation sélective, ce qui affecte leur capacité à s'alimenter convenablement.

Trouble de l'alimentation sélective
Rana Daoud, nutritionniste et directrice à DRRD Nutrition, pratique privée à Ottawa et Gatineau, rencontre de plus en plus de clients souffrant de TAS depuis la pandémie. Elle accompagne les clients ayant une aversion ou une hypersensibilité à certaines textures ou goûts, un manque d'appétit et finalement, ceux ayant vécu un traumatisme par rapport à un aliment précis.

«Le TAS se distingue de l'anorexie et la boulimie par le fait que ce trouble n'est pas relié à l'image corporelle ou le désir de perdre du poids. L'essentiel est de s'assurer que l'alimentation satisfait les besoins nutritionnels de base de l'enfant ou adulte, tout en introduisant graduellement le plus de variété possible », explique-t-elle.

Le TAS a fait son apparition dans le DSM-5, la dernière édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques* en 2013.

«Les enfants ou les adultes qui souffrent du TAS sont souvent perçus comme difficiles. C'est beaucoup plus que ça, ce trouble a un impact sur la santé physique, la croissance et la vie sociale de la personne», précise Mme Daoud.

On le reconnaît par au moins un des critères suivants:

- Une perte de poids considérable, une absence de gain de poids, un ralentissement de la croissance chez les enfants;
- Une malnutrition, des carences nutritionnelles;
- Une dépendance aux suppléments (ex. Ensure);
- Interférence psychosociale significative (refuse les sorties au restaurant, les soupers chez les amis, etc.).

De l'enfance à l'âge adulte

Bien que le TAS soit un diagnostic pédiatrique qui touche autant les garçons que les filles, il affecte aussi les adultes. Pour Claudie-Anne Fortin, nutritionniste-diététiste à la Maison Santé Mère Enfant à Gatineau, le problème débute souvent dans les premières années de vie: «Si l'enfant n'est pas bien accompagné, il risque d'en souffrir à l'âge adulte.»

Selon le DMS-5, des facteurs très variés pourraient favoriser l'apparition du TAS, comme l'anxiété familiale, les interactions parent-enfant ou des expériences traumatiques comme des vomissements, des reflux ou une pathologie liée à la digestion, etc.

Il faut savoir que le TAS a une prévalence plus élevée chez les gens qui souffrent de troubles anxieux, du trouble obsessionnel-compulsif ou de troubles neurodéveloppementaux tels que le trouble du spectre de l'autisme (TSA) et le déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH).

Alimentation

LA PUCE À L'OREILLE

Selon Claudie-Anne Fortin, voici quelques éléments qui devraient vous mettre la puce à l'oreille dans un contexte familial:

- L'impression d'avoir des batailles à tous les soupers;
- Changement fréquent du menu sinon l'enfant ne mange pas;
- Le fait d'apporter des aliments spécifiques pour son enfant lorsque le parent va chez des amis;
- Le recours à des suppléments;
- Un enfant qui gagne peu de poids, une courbe de croissance qui est instable.

Comment développer le goût ?

Avec l'aide de professionnels bien outillés, oui, ça se guérit. Ça peut prendre du temps, de la patience, mais il y a de l'espoir. « L'exposition aux nouveaux aliments doit être très graduelle, par exemple, commencer simplement par toucher ou sentir l'aliment, ensuite mettre une très petite quantité sur l'assiette en accompagnement d'autres aliments qu'il aime, » indique Mme Daoud.

« Il est important d'encourager le jeune sans le forcer. La responsabilité du parent est de déterminer le menu et d'offrir un repas équilibré. L'enfant décide de la quantité qu'il consomme en respectant son niveau de satiété. Il n'est pas obligé de tout manger, mais comme parent, on doit s'en tenir à un seul menu par repas. S'il refuse de manger à l'heure du repas, il est possible de lui offrir le même choix lorsqu'il a faim plus tard, au lieu d'une autre collation. On ne doit pas non plus dévaluer un aliment au détriment d'un autre, par exemple mange ton brocoli pour avoir du dessert, sinon il associera une image négative à l'aliment », dit-elle.

Esther, la maman de Carolanne et Nolwenn, a trouvé plusieurs stratégies pour aider ses filles.

« J'essaie de proposer des aliments variés. Je m'efforce d'offrir au moins un aliment que l'enfant aime et un autre à essayer en plus petite portion. Jamais je ne les force à manger. J'essaie aussi de les impliquer dans la préparation des repas », explique-t-elle.

La nutritionniste de la Maison Santé Mère Enfant Claudie-Anne Fortin préconise deux approches: la méthode SOS, qui est d'amener l'aliment de l'extérieur de la cuisine jusque dans l'assiette, et la méthode du *Food Chaining*, qui permet de faire une transition des textures et des goûts, très subtilement, un élément à la fois. Elle donne l'exemple des craquelins Gold Fish comme aliments de départ, qui finissent par devenir une boulette de brocoli, de fromage et de pommes de terre.

Que faire si on suspecte ce trouble ?

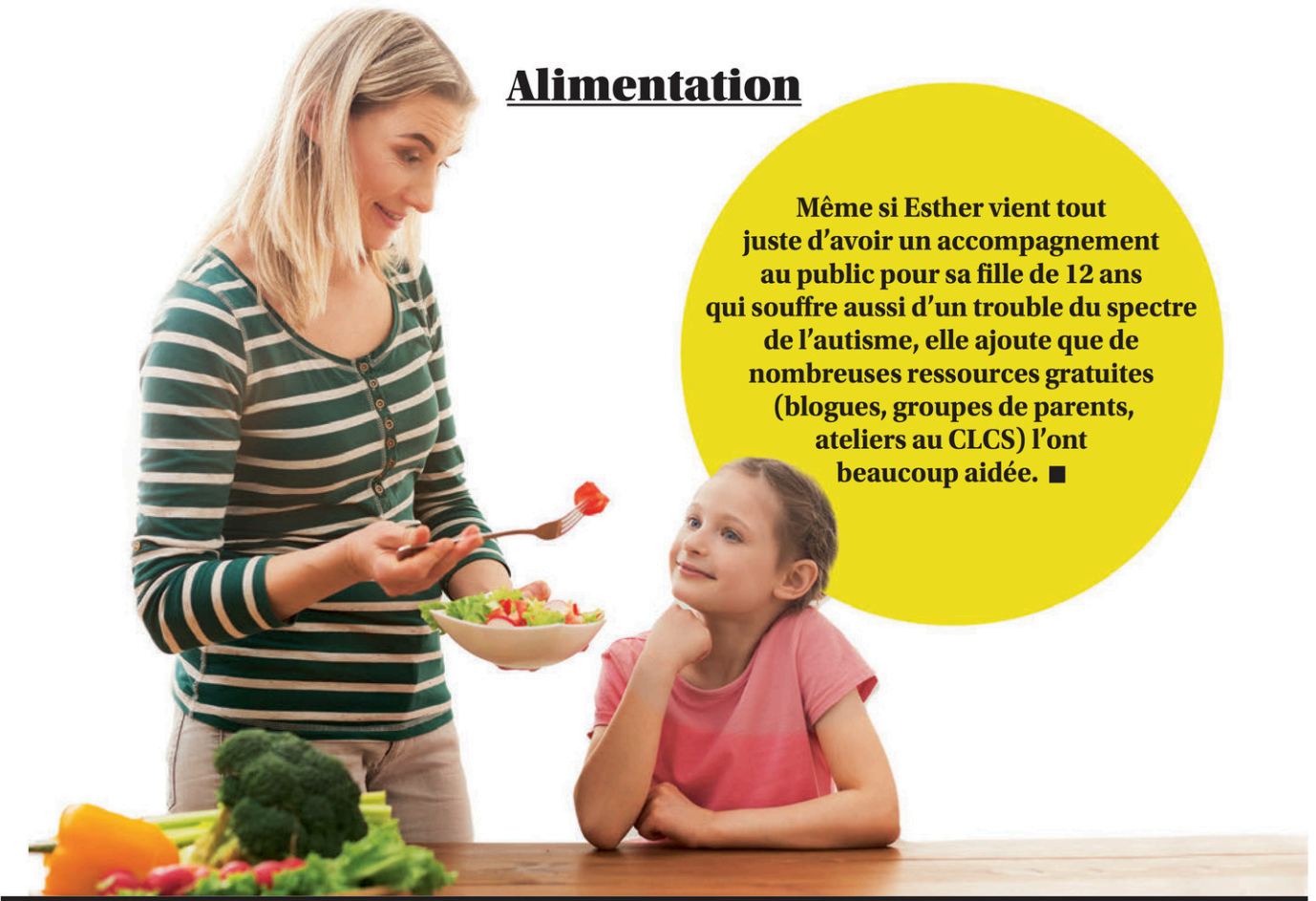
« Il ne faut pas être découragé ni avoir honte. Ça peut commencer aussi jeune qu'à un an! Si on voit que le comportement de l'enfant a un impact sur le menu à la maison, on ne laisse pas traîner. On est mieux de prévenir. Parfois, c'est même la santé des parents qui est en jeu, surtout s'ils se mettent à délaissier les légumes pour accommoder l'enfant. Si on a les moyens, une multitude de ressources existent au privé et ça va souvent plus vite », ajoute Claudie-Anne Fortin.

Un rendez-vous avec son médecin est la priorité, car le TAS est un trouble qui est parfois associé à plusieurs risques de santé. Des analyses sanguines sont essentielles. « En cas de carence, il faut explorer des aliments alternatifs qui offrent suffisamment de ce nutriment déficient et s'assurer de les présenter au jeune dans un format qu'il tolère », souligne la diététiste de DRRD Nutrition.



Alimentation

Même si Esther vient tout juste d'avoir un accompagnement au public pour sa fille de 12 ans qui souffre aussi d'un trouble du spectre de l'autisme, elle ajoute que de nombreuses ressources gratuites (blogues, groupes de parents, ateliers au CLCS) l'ont beaucoup aidée. ■



Marché de Noël LPG

24 NOV. AU 24 DÉC.

L'OUTAOUAIS
SOUS LE SAPIN



EN FACE DE
LA BAIE D'HUDSON

PG

OX|FLO|RD

Québec

Croquez
l'Outaouais!



NOS EXPERTS

À vos bouquins 

Des lectures pour l'hiver!

Par Vincent Cournoyer

Alors que l'hiver est à nos portes, quoi de mieux que de se pelotonner au chaud, avec une doudou et un bon livre à dévorer? Pour vos lectures hivernales ou pour des idées de cadeaux à mettre sous le sapin, découvrez les suggestions de la la librairie Bouquinart!

3-4 ANS



► **Le Père Noël est allergique au ménage, par Andrée Poulin et illustré par Jean Morin.** Oui vraiment, le père Noël déteste le ménage! Dans son bureau tout traîne partout, les trognons de pomme se mélangent aux outils et le papier d'emballage se cache sous des monceaux de poussière! Le grognon chef lutin n'en peut plus, lui dont l'atelier est digne de celui de madame Blancheville! Pourtant, le plus incroyable des cadeaux sortira par hasard de tout ce désordre...

7-11 ANS



► **Les baleines et nous, par India Desjardins et illustré par Nathalie Dion.** Il existe plusieurs légendes sur les baleines, que ce soit dans la tradition orale ou dans la littérature... Mais qu'y a-t-il de vrai dans ces légendes? Connaît-on vraiment les baleines? India Desjardins, autrice chouchou des jeunes, rend ici un vibrant hommage à ces géantes fragiles, le tout illustré tout en douceur.

ADOLESCENTS



► **Les carnets de novembre, par Marie-Hélène Jarry et illustré par Ayumi Harada.** « C'est la première neige aujourd'hui. » Marjorie a écrit ces mots dans un carnet vert fluo à la papeterie, pour tester l'épaisseur du papier. Le lendemain, étrange... quelqu'un lui a répondu! Le carnet devient alors le lieu d'un échange entre Marjorie et Théo, le mystérieux correspondant, dont la détresse trouvera l'empathie de Marjorie.

ADULTES



► **Le Québec en hiver, par Mathieu Dupuis.** Tantôt rude et capricieux, tantôt doux et féérique, l'hiver est au cœur de la culture et de l'art de vivre au Québec. À travers des paysages urbains et sauvages, des portraits et de saisissants détails croqués sur le vif, cette plongée photographique nous invite à nous abandonner à l'émerveillement profond que nous inspirent les splendeurs de la saison froide.



► **Une autre vie est possible, par Olga Duhamel-Noyer.** L'agitation militante des communistes berce le quotidien du jeune Valéry. Micheline, sa mère, est chef de cellule, et lui rêve de révolution. Bercés par un rêve de révolution et un idéal politique, les personnages invitent les lecteurs dans un univers méconnu et captivant. Au cœur du roman, la désillusion d'un grand rêve révolutionnaire et l'irruption de la violence là où on ne s'y attend pas.



BOUQUINART

Librairie & Galerie d'art

110 rue Principale, unité 1
Gatineau (Québec) J9H 3M1
819 332-3334 Fax 819 332-3331
librairie@bouquinart.ca / galerie@bouquinart.ca
bouquinart.leslibraires.ca

NOS EXPERTS

Sans tabou**HO! HO! HO, là là!** 

Le temps des fêtes est une période où l'envie de faire plaisir à notre amoureux (se) se fait forte. Trouver une idée de cadeau pour l'être aimé peut être simple, jusqu'à ce que l'envie d'un cadeau coquin se présente à notre esprit et là, on a tendance à être un peu réticent(e). Je me demande bien pourquoi?

Timidité dans l'intimité

Avez-vous envie de surprendre votre partenaire en cette période des fêtes? Si oui, je vous invite à travailler votre confiance en vous, afin de lui faire découvrir ce qu'il ou elle n'a jamais expérimenté. La timidité sexuelle vous empêche de vous épanouir pleinement dans votre intimité? Elle peut venir de plusieurs causes: manque de confiance en soi, peur d'être jugé ou de ne pas être à la hauteur sexuellement et j'en passe...

La meilleure manière de contourner ce problème, c'est vraiment de vous rappeler que si cette personne est avec vous, c'est parce qu'elle vous aime dans votre entièreté. Reprenez donc confiance en vous et OSEZ pendant cette période festive!

Oser ou non offrir un cadeau sexy?

Qu'est-ce qu'un cadeau sexy? Pour ma part, c'est un cadeau capable d'apporter un peu de piquant dans votre intimité.



Par Miss Érotika

CHACQUE COUPLE A SES GOÛTS ET VOUS DEVEZ ÊTRE EN MESURE DE CONNAÎTRE CEUX DE VOTRE PARTENAIRE. POUR SAVOIR QUEL CADEAU LUI FERA PLAISIR, LA COMMUNICATION EST VOTRE MEILLEUR ATOUT. EN GROS, OFFRIR UN CADEAU COQUIN À SON PARTENAIRE EST UNE TRÈS BONNE IDÉE SI NOTRE BUT EST DE MARQUER SON ESPRIT.



Comment aborder la question? Discutez de la question avec votre partenaire, mais pas de manière très sérieuse. Par exemple, lancez le débat sur des jeux de couples ou des accessoires coquins pour observer sa réaction. Vous aurez ensuite une idée de quoi offrir.

Les suggestions de MISS EROTIKA

J'ai quelques bonnes idées pour vous, certaines vous pousseront à faire des activités ensemble, d'autres en revanche vous demanderont plus d'audace.

Voici trois idées d'activités à faire ensemble:

- Offrir une soirée au spa
- Un massage en couple (peut se faire à la maison)
- Un dîner aux chandelles dans le confort de votre salon (vous pouvez être le dessert!)

Trois idées cadeaux pour les plus audacieux(ses). Si vous êtes très à l'aise dans votre intimité, vous pouvez:

- Oser avec des lingerie super sexy (et même comestibles!)
- Des jouets sexuels (avec application mobile si possible)
- Des jeux coquins

Suivez l'actualité en photos!

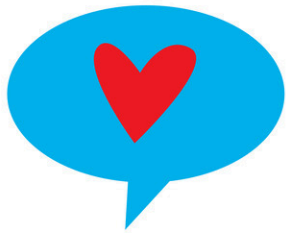
Abonnez-vous à @photos_ledroit sur Instagram!



PHOTOS.LEDROIT



Couples



Amour...



Par Claude Andrea Bonny

« Chéri(e), j'ai un ordre de partir en mission, je dois quitter pour une année! » À ces paroles, un cœur amoureux peut se briser en mille morceaux. Comment notre relation arrivera-t-elle à survivre?

Une relation amoureuse à distance est le lot de personnes qui ne se trouvent pas sur le même territoire géographique. C'est entre autres le cas de ces belles relations qui ont vu le jour derrière l'écran: un petit allô, des longues conversations et ensuite un attachement.

J'ai rencontré Komon K, un agent administratif vivant à Ottawa. Il a vécu deux relations à distance très différentes et ne semble regretter aucune d'entre elles.

Couples

sans frontière?

LDF : Comment tes relations à distance ont débuté?

La distance s'est imposée à mon couple à deux reprises. Lors de ma première expérience, je devais voyager dans un autre pays pour mes études. Ma conjointe, contente de me voir évoluer, était quand même un peu sceptique. Elle m'en a parlé et j'ai essayé au mieux de la rassurer. La communication a été notre meilleure arme.

LDF : Était-ce une expérience amoureuse difficile?

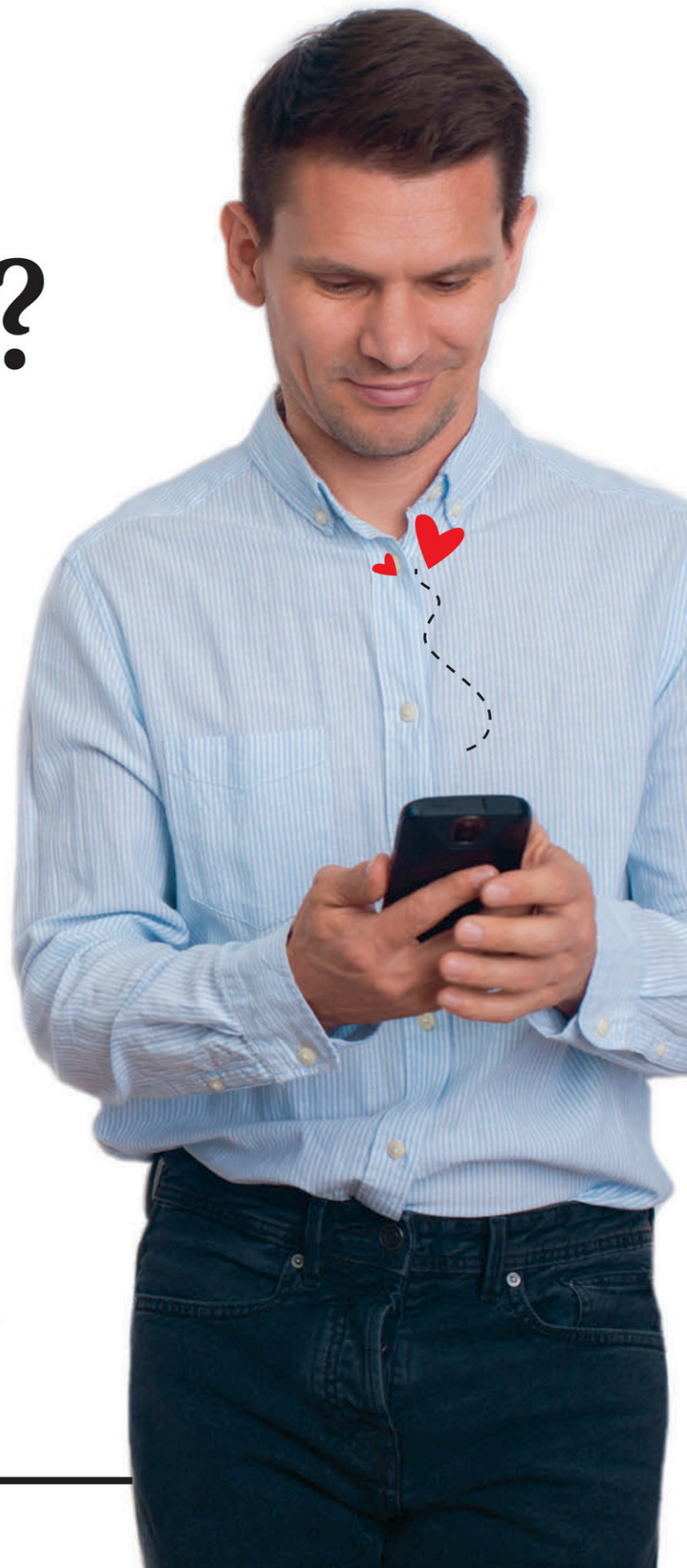
Très sincèrement, dans ma première relation à distance, l'adaptation a été le plus difficile à vivre, surtout avec le décalage horaire, mais des efforts étaient faits de part et d'autre. La deuxième, en revanche, soulevait beaucoup trop de défis: jalousie, frustrations et suspicions... En fait, ma conjointe en était à sa première expérience à distance. De mon côté, j'avais de nouveaux défis personnels et professionnels, j'étais donc moins disponible. On se chamaillait très souvent et notre ego a failli nous éloigner.

LDF : Qu'est-ce qui t'a le plus manqué?

La présence physique, être là dans les moments difficiles! L'intimité sexuelle aussi (rires).

Établir des bases solides

Paul Samuel Greenman, professeur de psychologie clinique, directeur du département de psychoéducation et de psychologie (UQO) affirme que « le manque créé par la distance physique dans ce genre de relations est indéniable, mais le plus important c'est la connexion émotionnelle du couple: est-ce que l'autre va être là pour moi? Est-ce que je peux compter sur lui ou elle? Faire ressentir à son partenaire son implication émotionnelle est crucial, et ce, peu importe le type de relation à distance que vous avez. »



Couples

**Amy T,
comptable,
vit à Gatineau.
Elle entretient
une relation
à distance assez
spéciale avec son
conjoint.**

LDF : Avec deux enfants, comment ton couple réussi à fonctionner malgré la distance?

Le travail de mon conjoint l'emmène à voyager régulièrement. Le manque se fait souvent sentir, mais on retrouve chacun un équilibre qui nous convient. En fait, lorsqu'il n'est pas là, j'ai plus de temps pour moi. Et puisque je sais que son équilibre personnel passe par sa vie professionnelle, ce qui sous-entend ses voyages, je suis heureuse de le voir s'épanouir. Toutefois, nous avons une règle: nous ne passons pas plus de trois mois sans nous voir. Finalement, tout le monde y trouve son compte.

LDF : Quelque chose en particulier que tu trouves difficile?

C'est évident que l'arrivée des enfants a rajouté un défi supplémentaire dans notre relation. Je n'ai pas de répit durant son absence et cela me crée souvent de la pression quotidienne, autant au niveau professionnel que personnel. Il y a aussi les enfants qui grandissent et réclament leur père de plus en plus; je me sens impuissante face à cela.

LDF : Comment gérez-vous les mésententes?

Ce sont des situations très délicates. C'est facile de s'éloigner l'un de l'autre, mais on est chanceux. Aucun de nous n'aime faire perdurer les conflits; nous nous efforçons de les régler assez rapidement. Du fait qu'on soit constamment en contact, et ce, même lorsqu'on est fâchés, il est plus facile pour nous de communiquer jusqu'à trouver un compromis. Aussi, il est difficile de rester longtemps fâché avec quelqu'un qui aime faire des blagues.

Le problème de la confiance

Établir des bases solides est un processus pour toute relation amoureuse, encore plus pour celles qui se font à distance.

Elles demandent beaucoup de volonté: d'avoir des moments de connexion, de faire des sacrifices, d'organiser son calendrier pour se parler, d'avoir de l'empathie. Malgré les bases solides dont on vient de parler, il peut arriver qu'on ressente la peur de faire face à l'infidélité. Et cette peur

ronge plusieurs relations à distance. Le thérapeute de couple Buuma Maisha de l'Université St-Paul pense qu'alimenter cette peur pousse à remettre en cause la sécurité de la relation dans laquelle vous êtes: « La peur est peut-être justifiée à cause des attentes, de l'investissement et de l'idée qu'on se fait d'une relation. Plusieurs personnes en couple, même si elles ne veulent pas l'admettre, y pensent souvent, en particulier lorsque la distance physique est un facteur. »

Cependant, il est important de reconnaître que c'est légitime de se poser des questions. « Vous devez normaliser ce genre de discussion qui vous rendront certes vulnérables, mais qui seront constructives. Vous pouvez parler du sentiment que crée la distance, sur le manque d'activité sexuelle, etc. Il ne faut surtout pas les considérer comme des attaques. »

« C'est à travers la relation qu'on développe la confiance en soi; cela a un rapport direct avec l'attachement émotionnel qu'on a avec l'autre. Donc, si malgré tous vos efforts la relation ne marche pas, ou si vous recevez un signal ambigu, vous devez vous réajuster. »

— *Paul Samuel Greenman, professeur de psychologie clinique, directeur du Département de psychoéducation et de psychologie (UQO).*

Selon lui, l'idéal est de trouver un terrain où l'on peut rétablir la qualité et la force de la connexion émotionnelle entre les deux personnes. Malgré la distance physique, si la confiance en la disponibilité, la réceptivité et la présence de l'autre sont réunies, l'insécurité émotionnelle n'aura plus de place au sein du couple.



Couples



Créer la connexion émotionnelle

« L'élément principal de la connexion émotionnelle, c'est la sécurité », croit Buuma Maisha. « Parler de nos émotions nous rend vulnérable, certes, mais il est important de dire à votre partenaire qu'il vous manque, lui dire que vous avez été frustré par l'appel manqué, en gros osez lui dire ce que vous pensez et ressentez. Votre partenaire pourrait créer un environnement sécuritaire, mais vous ne serez pas en mesure d'y accéder si vous manquez de vulnérabilité. »

Il estime que les ingrédients pour bâtir une bonne connexion émotionnelle sont la sécurité (communiquer sans jugement), la prise de conscience de sa vulnérabilité ainsi que la confiance.

ENTRETENIR LA FLAMME À DISTANCE

Internet et les réseaux sociaux sont les meilleurs amis des relations à distance. Vous pouvez les utiliser de plusieurs façons:

- Les messages coquins
 - S'organiser une soirée ciné virtuelle
 - Impliquer son partenaire dans son quotidien
 - Utiliser des SexToys connectés (si vous êtes ouverts à l'idée)
 - Imaginez vos retrouvailles
- Restez dans la séduction

La distance n'est pas un problème, si vous faites preuve de beaucoup de tolérance, de compassion, de compréhension pour réussir. Lorsque vous avez tous les deux le même objectif, aucune barrière géographique ne pourra détruire votre amour! Cependant, faites attention à ne pas éterniser vos séparations et évitez que vos frustrations personnelles ne deviennent un poison pour votre couple. ■

Bonheur naturel

Chaleur et ambiance sans tracas

Pour en savoir plus sur les avantages d'un foyer à gaz naturel et sur les remises en argent

GAZIFERE.COM

Gazifère
Une société ENBRIDGE



NOS EXPERTS



Réunion en famille

Des jeux à découvrir!

Qu'on y joue en famille ou entre amis, les jeux de société ont le vent dans les voiles! Cadeau parfait à mettre sous le sapin, ou encore, activité de prédilection pendant les vacances des fêtes, voici quelques suggestions de À l'Échelle du Monde, qui plairont aux petits et grands enfants!



TOUTS-PETITS

Pas de souris

Développe ta motricité globale tout en relevant les défis du Vieux Sage pour libérer ton fromage!

Déplace-toi tel que demandé, trouve l'endroit où est caché ton fromage et relève le défi pour le récupérer. En 5 minutes, l'enfant développe sa motricité, son sens de l'écoute et de la déduction.

- Nombre de joueurs : 1 et +
- Âge : 3 ans et +
- Durée : 5 minutes
- Jeu de coordination et de mouvements

PAR L'ÉQUIPE DE À L'ÉCHELLE DU MONDE



EN FAMILLE

Taxi

Vous devez être le premier conducteur de taxi à reconduire tous ses passagers à leurs destinations. Mais attention, bien qu'ils ne connaissent pas votre route, les autres conducteurs essaieront de vous compliquer la tâche en barrant les rues, en changeant les sens uniques ou même, en changeant d'emplacement avec vous. Ferez-vous comme eux? Les embûches que vous placerez pourraient également vous nuire! Un fantastique jeu pour toute la famille qui ravira autant les enfants que les plus-vieux!

- Nombre de joueurs : 2 à 6
- Âge : 5 ans et +
- Durée : 15 minutes



EN FAMILLE

Magic Maze

Après avoir été dépouillés de tous leurs biens, une magicienne, un barbare, un elfe et un nain se voient contraints d'aller chercher au Magic Maze – le centre commercial du coin – tout l'équipement nécessaire pour leur prochaine aventure.

Magic Maze est un jeu coopératif en temps réel. Chaque joueur peut contrôler n'importe quel héros afin de lui faire accomplir une action bien spécifique, à laquelle les autres joueurs n'ont pas accès: se déplacer vers le Nord, explorer une nouvelle zone, emprunter un escalier magique...

Le but du jeu : tous les joueurs remportent la partie si tous les héros réussissent à quitter le centre commercial dans la limite de temps impartie, en ayant au préalable trouvé chacun un objet bien précis.

- Nombre de joueurs : 1 à 8
- Âge : 8 +
- Durée : 15 minutes
- Jeu de coopération



À l'Échelle du Monde

74, boul. Gréber, Gatineau • 819.561.2812
www.alechelledumonde.com

NOS EXPERTS

Animaux sauvages**Prêts pour l'hiver!**

Avec l'arrivée de la saison froide, on prend plaisir à redécouvrir le caractère enveloppant de notre foyer et nos plats réconfortants préférés. Mais nous ne sommes pas les seuls mammifères à se préparer pour accueillir l'hiver... Entre migration, hibernation, hivernation, mue et ravage, l'adaptation des animaux sauvages aux temps plus froids prend plusieurs formes!

Sommeil d'hiver

Quand la première neige tombe sur les quelque 2 200 acres du Parc Oméga, « c'est une féerie nouvelle qui s'empare du site », s'enthousiasme Laure Poiret, responsable des communications et porte-parole du Parc. « Et pourtant, les animaux s'y préparent depuis longtemps. Pour l'ours noir et les autres animaux qui, comme lui, semi-hibernent, c'est-à-dire qui entrent dans un état de somnolence lorsque le mercure chute, une importante recherche de nourriture précède l'entrée en tanière ». En effet, durant l'été et une bonne partie de l'automne, périodes où la nourriture se retrouve en abondance, l'ours accumule des réserves de graisses qui lui serviront lors de ses périodes d'activité réduite.

Pas de longue sieste pour les hivernants

Sans manteau ni chaussettes, d'autres espèces animales restent bien actives malgré la neige, car elles ont trouvé des moyens de s'adapter à leur environnement, aussi hostile peut-il être. C'est le cas du renard arctique qui développe

**Laure Poiret**

Responsable des communications
et du marketing



en hiver une fourrure blanche plus épaisse qui lui permet de rester au chaud et lui sert de camouflage. « Son pelage double carrément et se fond merveilleusement dans le paysage couvert de neige », commente madame Poiret.

Les orignaux et les cerfs bravent, quant à eux, les rigueurs de l'hiver en se rassemblant dans les ravages, des endroits circonscrits où ils piétinent la neige et entretiennent un réseau de sentiers entre

les sites d'alimentation et de repos. Ingénieuse stratégie, cette adaptation leur permet d'économiser leur énergie. Traverser la neige épaisse et couvrir un large territoire leur demanderait effectivement trop d'effort physique pour ce que leur ration de nourriture leur apporte.

L'appel vers le Sud

Parmi toutes les techniques pour éviter l'hiver, c'est probablement la migration qui nous est la plus familière. Comme nous, certains oiseaux prennent la fuite vers le Sud lorsque la température devient moins clémente et que les ressources alimentaires se raréfient. La migration des bernaches les amène dans le sud des États-Unis et parfois jusqu'au Mexique. Au grand bonheur des visiteurs, elles seront de retour précisément au même endroit l'an prochain, et ce, malgré les centaines de kilomètres parcourus! « C'est grâce à leur excellent sens de l'orientation et leur fascinante capacité de repérage par rapport au Nord », explique madame Poiret.

L'hiver au Parc Oméga

La saison hivernale est sans contredit la période où l'on prend les plus belles photos des animaux sauvages. Vêtus de leur fourrure d'hiver, les espèces canadiennes nous offrent leurs plus belles apparences. Le spectacle le plus étonnant reste leur transformation à la fraîcheur de notre hiver. Le Parc Oméga est l'endroit tout désigné pour être aux premières loges de cette adaptation hivernale!

**DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS
ET NOS HÉBERGEMENTS
EN PLEINE NATURE**



PARC OMEGA



Ouvert tous les jours | À moins de 45 minutes de Gatineau | Réservation et achat en ligne obligatoire | parcomega.ca



ÉCONOFÊTES

— POUR 2 PERSONNES OU PLUS —

QUART CUISSE + QUART POITRINE

9.95\$*

PAR REPAS
À EMPORTER



+1 *Coca-Cola*
GRATUIT PAR REPAS



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**



70
DEPUIS • SINCE
1951

Achat minimal requis : quart cuisse + quart poitrine.

*Taxe(s) en sus. Promotion offerte pour un temps limité dans les rôtisseries participantes. Offre valide au comptoir à emporter et au service au volant. Pour un nombre de repas impair, le repas quart cuisse a priorité. Présentations suggérées. Jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être jumelée à aucune autre offre spéciale ou promotion.
MD Coca-Cola Ltée, utilisée sous licence. MD Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée.

Loisirs

À pleins tubes!



Par Jean-Marc Dufresne



Rien n'égale la griserie d'une descente vertigineuse sur une pente enneigée et dans la région, les endroits pour le faire en tube ou en toboggan sont nombreux!

On aurait tort de croire que les terres généralement plates de la rive ontarienne n'offrent pas de parcs propices à la glissade: la Commission de la capitale nationale (CCN) propose entre autres la sablière Bruce, dans le secteur du marécage Rocailleux de la Ceinture de verdure. On y fait du toboggan le jour, car elle n'est pas éclairée le soir. La colline de toboggan de la sablière Conroy se trouve dans le secteur de la Pinède de la Ceinture de verdure. Il y a aussi des collines de toboggan au ruisseau de Green. Ces collines sont entretenues par la Ville d'Ottawa. Pour obtenir plus

de renseignements, communiquez avec la Ville d'Ottawa ou visitez son site web pour voir les mises à jour.

En Outaouais

L'un des endroits les plus populaires de la région est sans contredit Le Domaine de l'Ange-Gardien, qui propose huit pistes pour tous les âges et tous les niveaux. La remontée mécanique facilite le retour au sommet. Les pentes sont surveillées et elles sont même éclairées le samedi soir!

Plus à l'est, le Parc des Montagnes Noires de Ripon offre trois couloirs de glissade sur tube, parfaits pour toute la famille, ainsi que deux pistes réservées aux différents types de luges.

Certains centres de ski (Edelweiss, Vorlage) offrent aussi la glissade

sur tube avec des conditions exceptionnelles, puisque la neige y est entretenue durant tout l'hiver. Renseignez-vous sur les tarifs et conditions.

Budget serré? Le portail de la Ville de Gatineau répertorie plus d'une douzaine d'endroits où glisser sans frais! Notez cependant que ces sites ne sont pas surveillés.

Rappelez-vous

Sur la plupart des sites, la pratique de glissade se fait à vos risques et périls. Soyez toujours prudents lorsque vous glissez, et remontez la colline sur les côtés. On recommande le port du casque protecteur pour les enfants. La planche à neige et les sauts (bosses) sont généralement interdits, tout comme de glisser sur les collines de toboggan lorsqu'elles sont fermées. Sortez et amusez-vous!

Loisirs

Par Vincent Cournoyer

Nuits étincelantes

Laissez-vous charmer par la magie des lumières de Noël cet hiver! Découvrez la nouvelle projection multimédia, présentée sur la **Colline du Parlement**, jusqu'au 7 janvier 2022, de 17h30 à 23h, pour vivre l'odyssée nocturne des trois étincelles lumineuses du solstice d'hiver. Poursuivez la promenade à bord de votre véhicule, pour vivre une expérience lumineuse immersive avec **Magic of Light** où petits et grands seront émerveillés par l'impressionnant dispositif lumineux DEL célébrant la magie et la joie du temps des fêtes.

En Outaouais, le **Festival des Lumières du parc des Chutes Coulonge** vous éblouira, alors que le parc sera agrémenté de plus de 10 000 lumières et effets spéciaux. La vue de la grande chute illuminée laissera des souvenirs impérissables à toute la famille!

Tous les samedis de décembre, de 18h à 22h.



Des activités pour bouger!

Le ski de fond, activité très populaire dans la région, vous permet de vivre l'hiver canadien au milieu de superbes paysages enneigés. Une myriade de pistes s'offrent à vous! À Ottawa, les **sentiers hivernaux Kichi Sibi et Rideau** sont tout près du centre de la ville, tandis que la Ceinture de verdure qui entoure la ville propose 150 km de pistes aménagées.

Le **parc de la Gatineau** demeure une destination de choix pour les skieurs et amateurs de raquette ou de randonnées hivernales. Plus de 200 km de sentiers damés parcourent ce parc de conservation d'une beauté éblouissante! De plus, Les Relais plein air, chauffés, offrent plusieurs services, dont la location d'équipement. **Les sentiers entourant le lac Leamy** sont également ouverts à la marche, à la raquette et au vélo d'hiver. Visitez le Centre de plein-air du Lac Leamy, pour la location d'équipement.



ÉCONOFÊTES
POUR 2 PERSONNES OU PLUS

**QUART CUISSE
+ QUART POITRINE**

+1 **Coca-Cola**
GRATUIT PAR REPAS



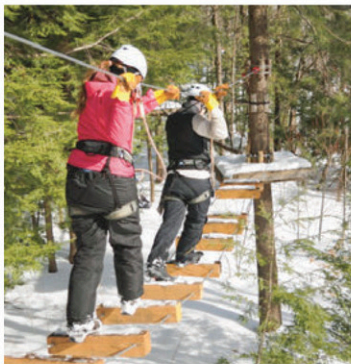
Loisirs

Sur la glace

Mordus de patin? Bonne nouvelle, la région regorge de patinoire! Vous pouvez pratiquer votre loisir favori, de janvier à mars, sur la plus grande patinoire naturelle du monde! La **patinoire du canal Rideau** traverse le centre de la ville d'Ottawa sur plus de 7 kilomètres.

Du côté de Gatineau, la **patinoire du ruisseau de la Brasserie** s'étend sur 12 000 mètres carrés et sera ouverte, si la météo le permet, du 15 janvier au 15 mars. Rendez-vous au 185, rue Montcalm, à Gatineau. Prêts à enfiler vos patins?

Vous préférez le calme et la sérénité de la forêt? Pas de problème! Le **village de Lac-des-Loups, en Outaouais**, aménage depuis 2016 un sentier glacé en forêt pour vous permettre de patiner dans un décor à couper le souffle.



Partez en exploration

L'exploration de cavernes en hiver? C'est possible au centre d'activités **Arbraska Laflèche**, dans la municipalité de Val-des-Monts en Outaouais. Arbraska Laflèche offre aussi d'autres activités hivernales, dont une tyrolienne dans les arbres et un rallye GPS en raquettes! Du plaisir et des sensations fortes sont à prévoir pour toute la famille!



Spectacles et festivals... à mettre à votre calendrier!

Profitez de la réouverture des salles de spectacles dans la région pour ajouter quelques événements culturels à votre calendrier familial!

Le Bibliothécaire, spectacle de théâtre physique, jeu clownesque et cirque sera présenté à la Salle Odyssée de la Maison de la culture, à Gatineau, le 23 janvier. Ce spectacle ravira les enfants de 5 à 12 ans.

Assistez au spectacle chorégraphique **À travers mes yeux**, de la compagnie de danse Bouge de là, présenté au Théâtre Richcraft du Centre des arts Shenkman le 29 janvier. Ayant reçu le prix 2019 du CALQ pour la meilleure œuvre chorégraphique, ce spectacle saura plaire à toute la famille.

Les 19 et 20 février, le Centre National des Arts, à Ottawa, présentera **le festival BIG BANG**. Vous en aurez plein les oreilles avec plusieurs concerts et des démonstrations de machines à sons!



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**



Achat minimal requis : quart cuisse + quart poitrine.

*Taxe(s) en sus. Promotion offerte pour un temps limité dans les pâtisseries participantes. Offre valide au comptoir à emporter et au service au volant. Pour un nombre de repas impair, le repas quart cuisse a priorité. Présentations suggérées. Jusqu'à épuisement des stocks. Ne peut être jumelée à aucune autre offre spéciale ou promotion. ^{MD} Coca-Cola Ltée, utilisée sous licence. ^{MO} Marque déposée de Groupe St-Hubert Ltée.

Des livres pour grandir au Salon du livre de l'Outaouais

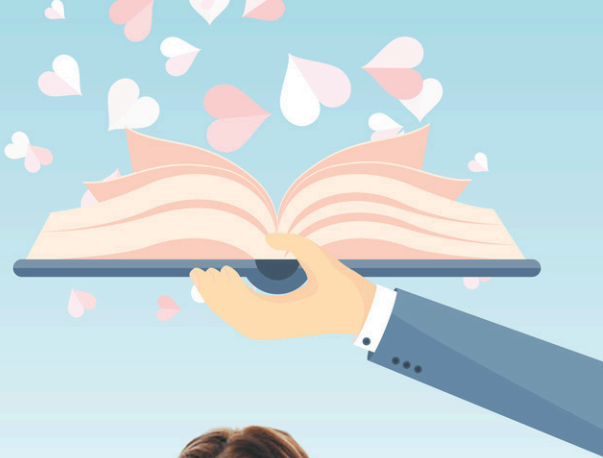
Espace de rencontres et de découvertes, le Salon du livre de l'Outaouais propose de répondre à la soif de connaissance des enfants en leur permettant de discuter avec des dizaines d'acteurs de la chaîne du livre. Cette année, le plus grand événement littéraire de la région aura lieu dans un format éclaté, dans le centre-ville (secteur Hull), du 24 au 27 février 2022. Le samedi et dimanche (26 et 27 février), en avant-midi, de nombreuses animations jeunesse défileront sous le regard des jeunes. Ce sera l'occasion d'aller découvrir en famille le travail qui se cache derrière les histoires à l'origine de tant d'apprentissages et de beaux moments.

Depuis le premier album aux pages colorées jusqu'aux longs romans écrits en toutes petites lettres, les joies de la lecture se renouvellent, les goûts se transforment, mais le livre demeure un camarade fidèle dans le long chemin qui mène de la naissance à l'âge adulte. De lui proviennent nombre de réponses et encore plus de questions, comme celles qui entourent la création du livre

lui-même, de ses récits et de ses mots si prenants.

En attendant le dévoilement de la programmation du Salon, faites la découverte de Carine Paquin, porte-parole officielle des Tournées Desjardins cette année. Ses livres sont remplis de personnages attachants et inspirants qui accompagnent les jeunes de la petite enfance à l'adolescence. Dans *Le cochon qui voulait dire non* et *La vache qui voulait faire sa place*, albums destinés aux tous petits, on retrouve des animaux qui revendiquent fièrement leur liberté et leur identité. Pour les ados et préados, Carine publie aussi des séries comme *L'école des superhéros* et *La triple vie de Charlie*.

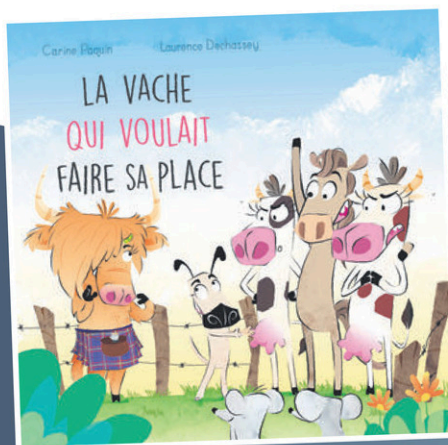
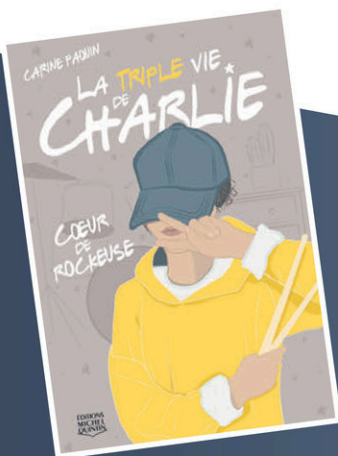
Romans passionnants, livres formateurs ou albums amusants, chacun peut transformer la vie de celui ou de celle qui le tient entre ses mains. Profitez de ces belles lectures qui font jaillir des étincelles de passion et entretiennent l'envie d'apprendre des enfants, des adolescents et des adolescentes, et restez à l'affût des nouvelles du Salon ! Toute la programmation sera annoncée sur son site internet www.slo.qc.ca dès le 2 février 2022.



Carine Paquin
porte parole jeunesse

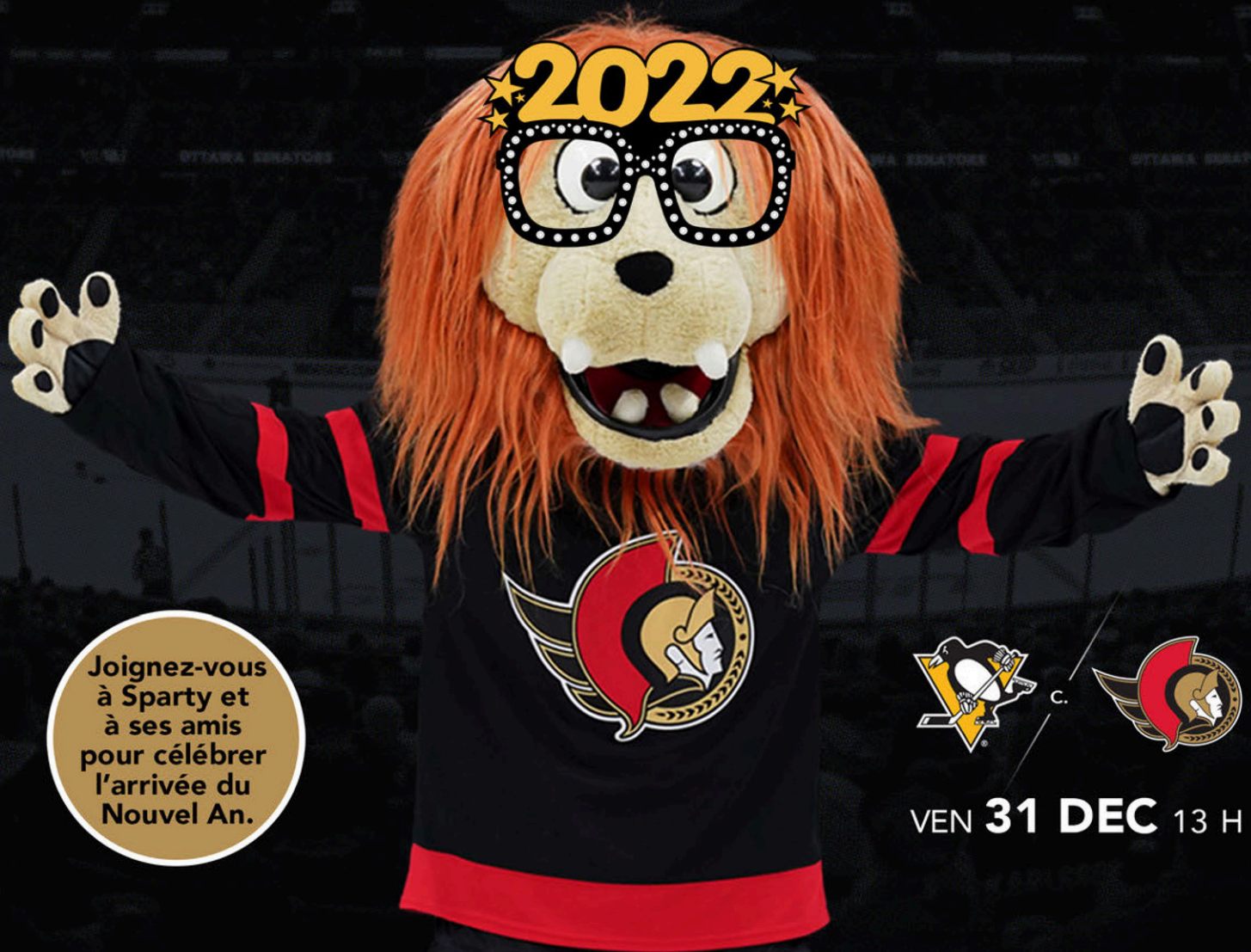


**Salon du livre
de l'Outaouais**





FÊTE DU NOUVEL AN DE SPARTY



Rejoignez-vous
à Sparty et
à ses amis
pour célébrer
l'arrivée du
Nouvel An.



VEN **31 DEC** 13 H



FÊTE
DU NOUVEAU
SPARTAN

Rejoignez-vous
à Sparty et
à ses amis
pour célébrer
l'arrivée du
Nouvel An.

TE
ELAN DE
RTY

2022



C.



VEN 31 DEC 13 H

*Je ne sais pas encore
quoi leur acheter*



Mais je sais où aller!

Plus de 60 magasins
et boutiques



ga
galeries
aylmer

ma

DESTINATION MAGASINAGE
POUR LES FÊTES

181, rue Principale | Aylmer