

PACTION Parents

Volume 42 • Numéro 3 • Février 2019

BIEN
DANS MA TÊTE,

BIEN
DANS MA PEAU.



- Orientation scolaire
- Activité physique des filles
- Commotions cérébrales
- Sommeil
- Détresse parentale
- Saines habitudes de vie
- Estime de soi



Fédération
des comités de parents
du Québec

ACTION Parents

Volume 42 • Numéro 3 • Février 2019

La revue Action Parents s'adresse aux parents engagés dans les instances de participation du monde scolaire au Québec ainsi que de manière plus large, à tous les parents et partenaires du secteur de l'éducation.

Pour consulter ce numéro de juin d'Action Parents ainsi que les numéros antérieurs, rendez-vous sur notre site internet au : www.fcpq.qc.ca.

Éditrice : Stéphanie Rochon

Rédactrice en chef : Stéphanie Rochon

Graphisme : Julie Payeur

Collaborateurs :

- L'équipe de la Fédération québécoise des directions d'établissement d'enseignement
- Mireille Moisan, c.o., Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec
- Charlène Blanchette, analyste-rechercheuse, Coalition québécoise sur la problématique du poids
- Hervé Charbonneau, conseiller à la recherche et au développement, Fédération des comités de parents du Québec
- L'équipe d'Alloprof Parents
- Emmanuelle Nadeau, Théâtre Parminou
- Claude Paquette, ps.éd., directeur de l'encadrement et du soutien à la pratique, Ordre des psychoéducatrices et psychoéducatrices du Québec
- Luc Laberge, Ph.D., Chercheur, ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière; Professeur associé, UQAC
- Geneviève Leduc, Ph. D., conseillère aux programmes et à l'évaluation, Fillactive
- L'équipe de Prima Danse
- Simon Poulin, préventionniste en traumatismes crâniens

Les propos et opinions présentés dans les articles rédigés par nos collaborateurs n'engagent qu'eux-mêmes.

La FCPQ autorise la reproduction des textes à la condition d'en mentionner la source.

* ISSN 1920-7069 Action Parents

Fédération des comités de parents du Québec (FCPQ)
2263, boul. Louis-XIV, Québec (Québec) G1C 1A4
Téléphone : 418 667-2432 ou 1 800 463-7268
Télécopie : 418 667-6713 • Courriel : courrier@fcpq.qc.ca

Retrouvez la Fédération sur

 /fcpq.parents  @FCPQ



Mot de la rédactrice en chef

On entend de plus en plus parler d'intimidation et de violence en milieu scolaire et de toutes les conséquences que cela entraîne non seulement sur la réussite scolaire, mais surtout sur le bien-être de nos jeunes. C'est ce qui nous a amenés à vous proposer cette édition de la revue Action-Parents sous le thème « Bien dans ma tête, bien dans ma peau ».

Le bien-être revêt plusieurs facettes et, pour maintenir un équilibre, il est important d'avoir une vue d'ensemble de la santé mentale et physique. Mais comment faire pour aider nos jeunes à se sentir bien dans leur corps et à développer leur estime?

Nous avons réuni des organisations et des experts qui vous partagent leurs conseils sur des sujets aussi variés que la confiance en soi, l'activité physique des filles, le sommeil, les commotions cérébrales, l'orientation scolaire et bien d'autres.

Notre objectif : vous fournir des outils pour soutenir vos jeunes dans leur cheminement personnel. Peut-être trouverez-vous de l'information utile pour votre propre santé mentale et physique également!

Bonne lecture!

Stéphanie Rochon

Rédactrice en chef

Mot de la présidente

A Word from the President



Chers amis,

Au cœur de l'hiver et alors que les journées sont encore courtes, il est important de penser à sa santé physique et mentale. C'est souvent à cette période que nous ressentons une déprime saisonnière et que nous faisons moins d'activité physique.

Si c'est le cas pour nous, qu'en est-il de nos enfants? Eux aussi peuvent souffrir du manque de luminosité et font souvent moins d'activité physique que l'été. Il arrive aussi que, peu importe la période de l'année, nos jeunes vivent des problèmes de confiance ou de pression sociale.

En tant que parents, nous voulons évidemment le meilleur pour nos jeunes. Il est stressant de voir nos petits traverser une période de mal-être physique ou mental. Que faire en cas d'un changement physique ou comportemental hors de l'ordinaire? Vers qui se tourner pour les aider à retrouver et à garder la santé et l'équilibre?

Il est parfois tentant de garder ces difficultés confinées à la cellule familiale, peut-être dans le but de régler les problèmes nous-mêmes parce qu'il s'agit de nos enfants, ou encore pour éviter le jugement des autres. En regardant autour de moi, je me rends vite compte que toutes les familles vivent des petites ou des grandes difficultés. Je vous assure que partager nos histoires crée des connexions humaines et allège le fardeau à porter. L'union fait la force!

De multiples ressources existent autour de vous : au service-conseil de la FCPQ, à l'école, au CLSC et même sur des sites Internet fiables. Vous trouverez aussi bien sûr des pistes de solution dans cette édition hivernale de notre revue grâce aux conseils des experts qui y ont participé.

Je vous invite enfin à toujours vous rappeler d'une chose : nous, parents, sommes les premiers modèles de nos enfants. Notre soutien est essentiel pour nos jeunes, dans leur croissance et leur apprentissage. Surtout, soyons à l'écoute de leurs besoins, soyons disponibles et n'hésitons pas à demander de l'aide à des proches ou à des experts.

Tant mieux si ce numéro vous mène à une discussion ouverte sur un nouveau sujet avec vos jeunes.

Merci,

Corinne Payne
Présidente

Dear friends,

In the dead of winter, when days are still short, it is important to think about our mental and physical health. During this period, we are more likely to experience seasonal depression and to be less active.

If that is the case for us, what about our children? They too can suffer from the lack of daylight and are often less active than they are during summer. Furthermore, no matter what the time of the year is, our kids can be exposed to social pressures or experience self-esteem issues.

Of course, as parents, we want the best for our children. It is stressful to see our babies go through an episode of bad physical or mental health. What to do when they undergo physical or psychological changes that are out of the ordinary? How can we help them regain and maintain their health and balance?

We can be tempted to keep those difficulties within the family circle, be it to try and solve the problem ourselves because they are our kids after all, or to avoid other people's judgement. When I look around, I quickly realize that every family experiences small or great difficulties from time to time. I assure you that by sharing our stories, we can create human connections and ease our burden. Unity is strength!

There are plenty of resources around you: at the FCPQ, in your school, at your CLSC or even on reliable websites. Of course, you will also find solutions in this winter edition of our magazine, thanks to the advice of our participating experts.

I invite you to always remember one thing: we, parents, are our children's first role models. Our support is essential to our kids' growth and education. Let us listen to them and pay attention to their needs. Let us be available for them and never hesitate to ask relatives, friends or experts for help.

If this edition leads to an open discussion with your kids on a new subject, I say mission accomplished!

Thank you,

Corinne Payne
President

Outiller les élèves à faire des choix éclairés



L'équipe de la Fédération québécoise des directions d'établissement d'enseignement

L'idée de favoriser le bien-être et la santé de nos élèves à l'école n'est pas nouvelle. Depuis toujours, l'école a joué un rôle important dans la prévention et le suivi de la santé et du bien-être chez nos jeunes. Plusieurs des programmes ou des interventions mis en place avaient pour objectif de prévenir des situations qui auraient pu mettre en danger l'élève ou sa communauté.

Aujourd'hui, la volonté des écoles d'impacter positivement le bien-être et la santé des jeunes se maintient et évolue avec l'approche *École en santé (AÉS)*, mise de l'avant par le gouvernement du Québec. Celle-ci a permis d'asseoir à une même table tous les partenaires concernés par la santé de l'élève afin de développer des stratégies efficaces d'intervention et de prévention dans une approche holistique de l'élève. En effet, l'approche *École en santé* propose de placer l'élève comme premier agent de son développement, d'intégrer sa santé et son bien-être dans toutes les dimensions de la vie du jeune, de la famille et de la communauté et de les considérer comme indissociables d'une réussite éducative complète.

Dans ce contexte englobant et responsabilisant, le rôle des directions d'établissement scolaire consiste à orchestrer les services autour de l'élève pour l'amener plus loin dans son développement et à lui fournir les outils pour prendre en charge sa santé et son bien-être toute sa vie durant. La direction s'assure que les interventions ont des retombées positives pour l'élève. Pour ce faire, elle valide auprès de son réseau et de son milieu la pertinence des services offerts et s'entoure de spécialistes aguerris qui tiennent compte des réalités du milieu.



La direction coordonne les campagnes de prévention et de promotion, établit clairement les rôles de chaque intervenant afin qu'ils soient complémentaires, garantit le suivi des mesures mises en place et assure la concertation de tous les acteurs pour répondre aux besoins. En tout temps, la direction doit rester à l'affût des situations problématiques qui peuvent survenir. Les parents, à leur tour, sont conviés à conjuguer leurs actions avec celles de l'école.¹

Ainsi, tous les jours, les directions et leurs partenaires relèvent le défi de l'innovation en matière de prévention et de promotion de la réussite, de la santé et du bien-être des jeunes en contexte scolaire, et ce, pour outiller les élèves à faire des choix éclairés!

¹ http://ecoleensante.inspq.qc.ca/Data/Sites/1/SharedFiles/EcoleEnSante_Guide.pdf p. 1



Un élève
impliqué,
des choix
judicieux
pour la vie!



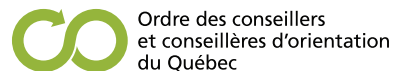
FQDE
Fédération québécoise
des directions d'établissement
d'enseignement

Bien dans sa peau, bien dans sa tête... bien dans ses choix!

Faire un choix éclairé? Oui, mais...

Lorsque vient le temps pour un jeune de faire un choix scolaire, que ce soit un choix de cours, de programme, d'école ou encore de projet d'avenir, plusieurs parents réalisent que n'est pas chose facile que de l'aider à y voir clair... Et cela est d'autant plus vrai lorsque le jeune a l'esprit embrouillé, qu'il se connaît peu, et que, de surcroît, les possibilités se multiplient autour de lui!

Pour le jeune, ces périodes de choix suscitent des moments de réflexion, de questionnement, des moments où il tente de prendre des décisions à son image, qui auront un impact positif sur son cheminement. Pour y arriver, il a souvent recours aux personnes les plus significatives dans son entourage : ses parents! Et bien que tout parent souhaite aider son jeune « à prendre les bonnes décisions », l'accompagner dans cette aventure présente tout de même de nombreux défis : cela suppose des remises en question, des doutes, des confrontations, la peur de ne pas être à la hauteur dans son rôle de parent, etc... Tout ceci est normal et le plus souvent motivé par l'amour parental!



Mireille Moisan, c.o.

Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec

Accompagner son jeune dans ses choix

Pour aider le jeune à avoir confiance en ses choix, il est favorable de l'aider à comprendre ce que cela suscite en lui, d'avoir une idée des enjeux liés au choix qui se présente et d'avoir l'appui de personnes-ressources pour l'accompagner dans ces importantes décisions. Parler avec son jeune, l'écouter, chercher à savoir ce qui l'attire et explorer avec lui les différentes possibilités sont déjà quelques façons intéressantes et très enrichissantes de participer à son processus décisionnel. Le simple fait de s'en préoccuper est déjà un pas dans la bonne direction!

QUELQUES TRUCS

- S'intéresser à ce qu'il vit, aux questions qu'il se pose.
- L'encourager, l'appuyer positivement dans ses démarches.
- Lui refléter ses qualités mais aussi ses bons coups, ses principaux intérêts, ses capacités, ses compétences, etc. Le jeune a souvent de la difficulté à les reconnaître et à les nommer...
- Respecter ses idées, ses choix, l'amener à envisager des options auxquelles il n'avait peut-être pas pensé.
- Chercher l'appui de personnes-ressources, comme le conseiller d'orientation.
- L'amener à explorer et à vivre des expériences concrètes (visite d'institutions ou de salons de l'emploi, stages en milieu de travail, navigation sur le Web).

L'anxiété liée au choix

Il ne faut pas oublier que la fameuse notion de « choix » peut être une source d'anxiété pour un jeune, tout comme pour son parent, et ce, peu importe la nature du choix. Certains jeunes ont parfois l'impression de devoir prendre des décisions qui auront une incidence majeure sur le cours de toute leur vie, ce qui augmente sensiblement le niveau d'anxiété et la difficulté à faire un choix. Cette anxiété peut aussi être présente chez le parent qui souhaite le meilleur pour son enfant...

QUELQUES TRUCS

- Dédramatiser : qu'on se le dise, le choix parfait n'existe pas!
- Se montrer patient : le fait de changer d'idées est normal et fait partie de l'exploration! Certains jeunes ont besoin de plus de temps pour apprendre à se connaître...
- Encourager l'expérience : il arrive, effectivement, que le parcours soit ponctué d'essais et... d'expériences (ce ne sont pas des erreurs)!
- Rassurer le jeune et se rassurer soi-même : le système scolaire reconnaît les cheminements variés! Tout au long de notre vie, les possibilités se multiplient et il faut faire des choix. C'est normal et bénéfique pour tout individu!

Il ne faut pas hésiter à consulter le conseiller d'orientation de l'école qui est un spécialiste de la dynamique individu-environnement-travail et dont la mission est d'aider la personne à faire des choix personnels et professionnels à son image, et ce, tout au long de sa vie.



UN OUTIL POUR LES PARENTS

Pour aider les parents, l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec a conçu un outil spécifiquement pour eux! Rendez-vous sur <http://www.espaceparents.org> et naviguez sur LA référence pour les parents qui souhaitent accompagner leur jeune dans leur orientation scolaire et professionnelle.



www.lts-qc.ca

450-718-7207

LTS livre des repas du midi aux élèves des écoles primaires de **Montréal, Laval et Rive-Sud** depuis 17 ans. La **QUALITÉ** des aliments, la **DIVERSITÉ** et le **BON GOÛT** en ont fait le traiteur scolaire le plus recherché.

- 6 choix de repas, dont un végétarien, par jour
- Choix de 2 portions : Régulière (+ - 275 g) et Grande (+ - 400 g)
- Choix de 3 breuvages : Lait 2%, Jus 100% fruits et Eau (Eska)
- Commande et paiement par Internet
- Barquettes biodégradables, bols et gobelets à salade compostables
- Repas maison sans additifs de conservation

Saines habitudes de vie à l'école : des outils gratuits pour y parvenir



coalitionpoids
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

Charlène Blanchette
Analyste-recherchiste

Coalition québécoise sur la problématique du poids

Une condition gagnante pour favoriser la réussite éducative des jeunes est de miser sur l'acquisition de saines habitudes de vie. En effet, la saine alimentation, tout comme l'activité physique, sont des alliés importants, car elles contribuent à rendre les élèves plus performants sur le plan académique, et sont des vecteurs de motivation, d'appartenance et de persévérance scolaire, en plus d'avoir un impact sur la santé des jeunes.

En tant qu'éducateur principal de son enfant, le parent a donc tout intérêt à exprimer ses besoins et ses attentes envers l'école, à sensibiliser et à s'impliquer, pour favoriser et soutenir l'amélioration des pratiques en matière de saines habitudes de vie.

Des pistes d'action pour s'impliquer

Le rapport *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*¹ de la Coalition québécoise pour la problématique du poids (Coalition Poids) souligne que, malgré certaines améliorations, il faut continuer les efforts pour promouvoir la santé des jeunes.



En plus de leur rôle à la maison, les parents peuvent mobiliser leurs efforts pour améliorer les saines habitudes de vie à l'école à divers niveaux. Pour ce faire, il existe plusieurs structures de participation permettant aux parents de s'impliquer dans le réseau scolaire. Du côté de l'école, on retrouve l'assemblée annuelle, l'organisme de participation des parents et le conseil d'établissement. Des parents peuvent aussi être élus pour siéger au comité de parents ou au conseil des commissaires. Ces structures de participation sont encadrées par la Loi sur l'instruction publique qui définit leurs rôles et leurs pouvoirs.

Des outils gratuits pour appuyer vos démarches

La Coalition Poids a produit des outils afin de soutenir les parents qui souhaitent s'impliquer pour favoriser les saines habitudes de vie à l'école. Ces outils concrets et simples abordent différentes thématiques qui pourront appuyer leurs réflexions à l'égard de diverses problématiques et leur fournir des arguments solides. Ils comportent également un modèle de résolution prêt à être utilisé et adapté par les conseils d'établissement pour réclamer des changements. Les outils se trouvent en ligne sur le site de la Coalition Poids dans la section « outils ».

AMÉLIORER ET PLANIFIER L'OFFRE ALIMENTAIRE LORS DES ACTIVITÉS SPÉCIALES

Afin d'être cohérent avec la politique alimentaire de l'école et de permettre aux intervenants et aux parents de se coordonner, il est utile de planifier l'offre alimentaire lors des événements spéciaux. Il est possible d'agir en concertation pour fournir une alimentation de meilleure qualité aux enfants et avoir du plaisir, sans renier les traditions. Aussi, les intervenants scolaires et les parents trouveront des idées pour célébrer différemment.

ÊTRE UNE ÉCOLE FAVORABLE À LA SAINTE HYDRATATION

L'eau est la boisson la plus saine et devrait être le premier réflexe d'hydratation chez les jeunes. Pour ce faire, l'école peut optimiser l'environnement scolaire pour promouvoir la saine hydratation et par le fait même, miser sur la réussite des enfants, en favorisant leur concentration. Les parents peuvent également valoriser la consommation d'eau de leurs enfants. Pour en savoir plus, soifdesante.ca.



UN MODÈLE
DE RÉOLUTION
POUR LES
CONSEILS
D'ÉTABLISSEMENT

Être une école favorable à la saine hydratation

Pour toute demande d'information, n'hésitez pas à nous contacter : info@cqpp.qc.ca



UN MODÈLE
DE RÉOLUTION
POUR LES
CONSEILS
D'ÉTABLISSEMENT

Maximiser le potentiel actif des récréations

MAXIMISER LE POTENTIEL ACTIF DES RÉCRÉATIONS

Offrir deux périodes de récréation d'au moins 15 minutes chacune par jour est essentiel à tous les enfants du primaire. C'est leur donner l'opportunité de prendre une pause et d'être actifs, tout en développant des habiletés motrices, sociales et intellectuelles. Des idées pour maximiser le potentiel des récréations, en tout temps et en cas d'intempéries, sont proposées.

RÉCOMPENSER LES ÉLÈVES SANS NUIRE AUX SAINES HABITUDES DE VIE

Certaines récompenses peuvent avoir des effets indésirables sur l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie. Cet outil explique pourquoi et propose des récompenses gagnantes et faciles à intégrer dans le contexte scolaire.

Créée en 2006 et parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec, la Coalition Poids réunit près de 550 partenaires. Elle agit pour favoriser la mise en place d'environnements facilitant les choix santé et la prévention de l'obésité. cqpp.qc.ca

¹ Coalition québécoise sur la problématique du poids (2017). *Virage santé à l'école, 10 ans plus tard*. Repéré le 17 décembre 2018 au <http://cqpp.qc.ca/app/uploads/2017/09/Virage-sante-10-ans-plus-tard.pdf>

Identité et expression de genre

Soutenir l'enfant ou le jeune en questionnement ou en transition



Fédération
des comités de parents
du Québec



Hervé Charbonneau

Conseiller à la recherche et au développement
Fédération des comités de parents du Québec

Si la société québécoise reconnaît aujourd'hui l'identité et l'expression de genre comme un droit, et ce, dès le plus jeune âge, les jeunes en questionnement ou en transition font tout de même face à des difficultés importantes.

En 2016, l'identité et l'expression de genre ont été ajoutées aux motifs de discrimination interdits par la Charte québécoise des droits et libertés de la personne. Depuis, partout au Québec, commissions scolaires et établissements d'enseignement ont commencé à mettre en place des mesures afin d'accueillir, soutenir et accompagner les jeunes trans et non binaires dans leur cheminement tant personnel que scolaire.

Ces institutions peuvent d'ailleurs compter sur divers documents et guides à cet effet, dont le guide « Mesures d'ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires », publié par la Table nationale de lutte contre l'homophobie et la transphobie des réseaux de l'éducation.

Un groupe particulièrement vulnérable

Malheureusement, malgré les efforts du milieu pour assurer le bien-être des jeunes en questionnement ou en transition, ces derniers demeurent vulnérables et plusieurs d'entre eux sont confrontés à des difficultés qui ont d'importantes répercussions sur leur santé et leur cheminement scolaire.

Propos ou gestes homophobes, insultes, exclusion, harcèlement et violence sont au nombre des comportements dont les jeunes trans et non binaires se disent victimes encore aujourd'hui, et dont les conséquences incluent notamment :

- le sentiment d'insécurité
- l'absentéisme
- la difficulté à se concentrer
- les troubles du sommeil
- la perte d'appétit
- la dépression
- la perte de confiance en soi

Ces situations mettent évidemment en péril la réussite scolaire des victimes.



Qui dit soutien dit protection

Afin d'assurer que les jeunes trans et non binaires bénéficient, comme les autres élèves, d'un environnement d'apprentissage sain et sécuritaire, il est bien entendu essentiel de mettre à jour et d'appliquer le plan de lutte contre l'intimidation et la violence de l'école. Ce plan doit notamment prévoir des mesures visant à contrer toute forme d'intimidation et de violence motivée, entre autres, par l'orientation ou l'identité sexuelle.

Mais au-delà des mesures administratives et des règlements, le plus important facteur de protection pour le jeune en questionnement ou en transition demeure la qualité du soutien dont celui-ci bénéficie. On pense non seulement au soutien du personnel scolaire, mais aussi et surtout au soutien des proches et de la famille.

C'est en effet grâce au soutien de ceux qui l'entourent que le jeune trans ou non binaire pourra vivre sa transition ou son affirmation de façon saine et poursuivre son cheminement scolaire avec succès.

En tant que parent, vous devez donc être à l'écoute de votre jeune et vous montrer réceptif à l'égard des sentiments qu'il exprime quant à son identité.

Vous n'êtes pas seul

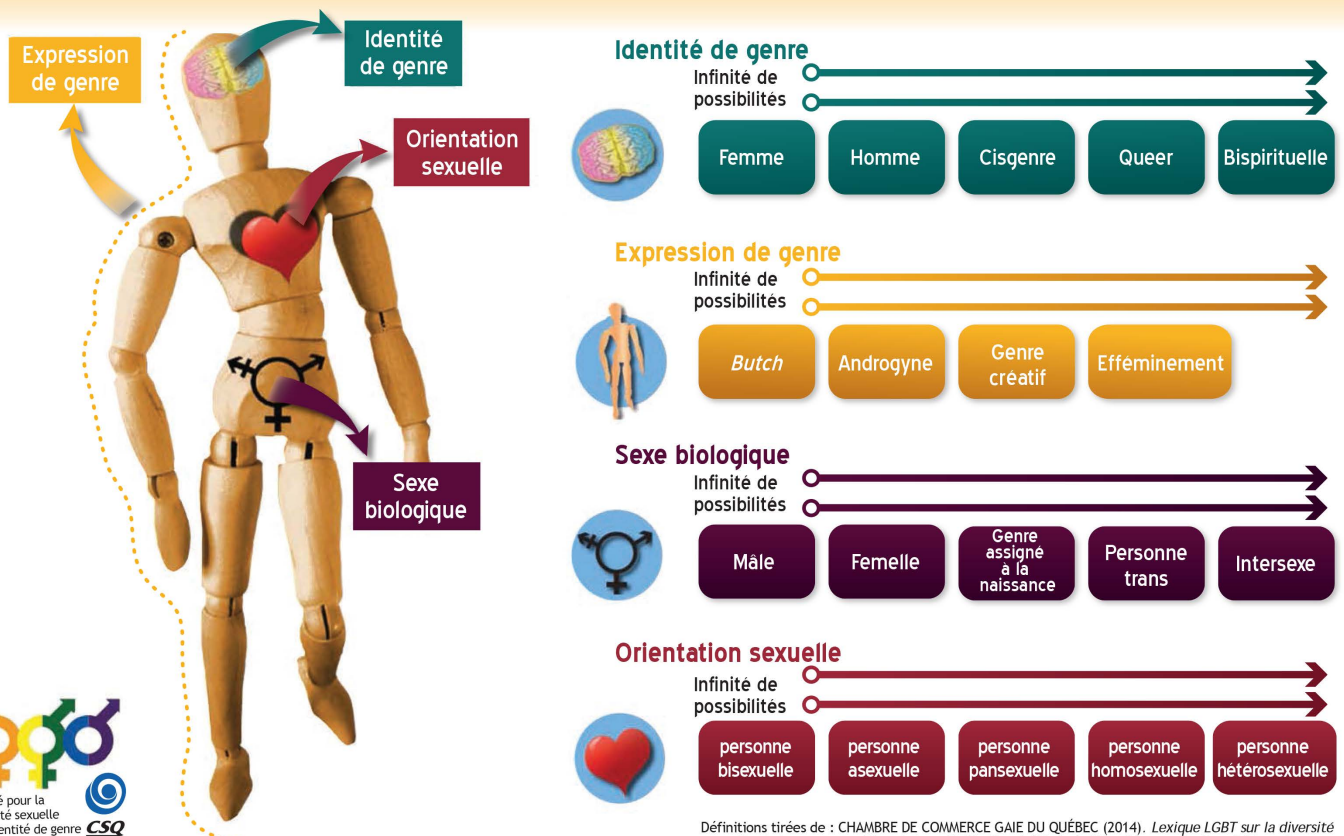
Si vous vous sentez dépourvu face aux questionnements de votre jeune ou si vous vous demandez comment l'accompagner de façon constructive, sachez que le guide « Mesures d'ouverture et de soutien envers les jeunes trans et les jeunes non binaires » cité plus haut contient une section consacrée aux organismes offrant des services aux jeunes trans et non binaires ainsi qu'à leurs parents.



**POUR EN SAVOIR PLUS,
VOUS POUVEZ TÉLÉCHARGER LE GUIDE
EN CLIQUANT ICI.**

Voici un diagramme qui permet de mieux comprendre les notions comme l'identité et l'expression de genre, cliquez sur l'image pour avoir accès à des définitions :

Comprendre la diversité sexuelle et l'identité de genre V.2.0



Inspiré du Genderbread person v2.0 : <http://itspronouncedmetrosexual.com/2012/03/the-genderbread-person-v2-0/>

Définitions tirées de : CHAMBRE DE COMMERCE GAIE DU QUÉBEC (2014). *Lexique LGBT sur la diversité sexuelle et de genre en milieu de travail*, [En ligne] (février), 26 p. [ccqg.ca/lexique-lgbt-sur-la-diversite-sexuelle-et-de-genre-en-milieu-de-travail].
Cote CSQ D12754

Stimuler le goût d'apprendre : quand la confiance en soi donne des ailes

alloprof
parents

L'équipe Alloprof Parents

La confiance en soi est un des piliers de la réussite, à l'école comme dans la vie. C'est donc une qualité importante à développer, et c'est en grande partie grâce aux interactions satisfaisantes avec son parent que le jeune y arrivera.

La confiance en soi donne des ailes à l'enfant, lui procurant un sentiment de légèreté qui le portera loin sur le chemin des apprentissages et de la réussite. Or, cette confiance en lui, votre jeune la développera en grande partie à votre contact, à la faveur des interactions satisfaisantes que vous partagerez ensemble.

S'émerveiller de ses apprentissages

Souvenez-vous de l'époque où votre enfant a appris à marcher. Pour un petit pas, vous l'avez félicité, puis vous l'avez encouragé à en faire un de plus. Vous avez aussi accepté qu'il tombe et se relève, sans abandonner votre attitude optimiste.



Cette confiance exprimée ne perd rien de sa valeur au fil des apprentissages de l'enfant. S'émerveiller de chacun de ses efforts c'est, pour le parent, une bonne façon d'inspirer à son jeune l'assurance nécessaire pour croire en ses moyens et persévérer dans ses accomplissements. Comme à l'époque de ses premiers pas, vos encouragements et vos réactions feront toute la différence pour lui.

6 conseils pour lui donner des ailes

C'est bien beau tout cela, mais concrètement, comment s'y prendre pour lui transmettre cette confiance en soi? Voici quelques suggestions!

- **Fixer des objectifs** raisonnables et personnalisés qu'il sera en mesure d'atteindre, mais non sans fournir des efforts.
- **Éviter les comparaisons** avec les autres. Mieux vaut comparer l'enfant avec lui-même, car c'est en apprenant à bien se connaître qu'il s'épanouira.
- **Privilégier une attitude positive.** Ainsi, même si votre enfant se frappe à un obstacle, il apprendra à se relever.
- **Féliciter** sans gêne votre enfant quand ses efforts le méritent : « Bravo! Tu as fait du bon travail! Je suis fier de toi! »
- **Mettre en place les conditions favorables** à sa réussite. Une bonne façon d'y arriver, c'est en divisant une tâche complexe en plusieurs petites étapes à la portée du potentiel de votre enfant. Aussi, on peut revenir à la base, au besoin, pour le mettre en confiance.
- **Pointer à votre enfant ses réussites personnelles** en l'aidant à visualiser les progrès qu'il a faits. Il a besoin de savoir qu'il s'améliore et que vous le remarquez.

Voici 5 articles pour aller plus loin sur le site Alloprof Parents :

- L'importance d'une bonne estime de soi
- 7 clés pour une bonne communication parent-enfant
- Stimuler le goût d'apprendre : un jeu d'enfant!
- Stimuler le goût d'apprendre : un modèle pour ses enfants
- Stimuler le goût d'apprendre : un travail d'équipe



Alloprof Parents propose des trucs pratiques en ligne pour mieux accompagner son enfant dans son parcours scolaire. Pour des conseils personnalisés, n'hésitez pas à contacter gratuitement nos professionnels par téléphone ou par la messagerie de la page Facebook d'Alloprof Parents.

Abonnez-vous à l'infolettre pour une foule d'astuces directement dans votre boîte courriel!

Pour aider votre enfant à 100 %



**Alloprof Parents,
des ressources pratiques pour
soutenir votre enfant
dans sa réussite scolaire.**

**Simplifiez-vous la vie :
alloprofparents.ca**

**alloprof
parents**

Du théâtre... pour reprendre son souffle!



ThéâtreParminou

Voir aux besoins et au confort de notre famille, surveiller son alimentation, faire de l'activité physique au travers du « métro-boulot-dodo » sont quelques-unes des préoccupations quotidiennes des parents. Mais quand prenons-nous le temps d'accorder de l'attention à certains signaux lancés par notre santé mentale : épuisement, essoufflement, débordement, manque de confiance en soi, détresse, etc.? Pourquoi n'hésitons-nous pas à être bien dans notre peau, mais bien dans notre tête nous semble moins important?

Une réalité qui nous concerne tous. – Le parent ne peut pas « démissionner » de ses enfants. Il n'y a pas d'échappatoire, ce qui augmente la sensation de détresse et d'épuisement. Sans compter le poids énorme de l'échec parental dans l'image sociale « parfaite » que nous devons présenter aux autres, un phénomène amplifié par les médias sociaux. Nous sommes tous coupables de cette « enflure de vie parfaite ». Notre silence sur nos difficultés, les heures que nous mettons à maquiller la fatigue contribuent à nourrir la fausse image rêvée. Nous critiquons les publications mensongères des autres, mais oublions, quand vient le temps de parler de nous, que nous souhaitons aussi montrer le meilleur de nous-mêmes aux autres!
Décodons les signes de la détresse parentale avant que celle-ci ne dégénère en burn-out.

« *JE COURAIS, JE COURAIS, JE COURAIS* » – Une création du Théâtre Parminou, pionnier et chef de fil du théâtre d'intervention et de tournée au Québec depuis 45 ans, en collaboration avec la Fédération des comités de parents du Québec, afin de **prévenir** et de **sensibiliser** les parents à la **détresse parentale**; un tabou à briser.

« *JE COURAIS, JE COURAIS, JE COURAIS* » a, comme objectifs, de :

- dédramatiser le phénomène de l'épuisement parental sans en nier l'importance;
- déculpabiliser les parents fragilisés par un partage d'expériences vécues;
- présenter des pistes de soutien disponible dans les milieux respectifs.

Lâcher un peu de lest avec humour et sensibilité.

Une pièce de théâtre d'une durée d'environ 55 minutes (coût de base : 2 065 \$) qui **met en scène une diversité de cas types auxquels la majorité des parents pourra s'identifier**. Un complément à une activité à venir de votre comité de parents ou conseil d'établissement (ou toutes autres organisations dédiées aux parents) qui ne laissera personne indifférent et qui provoquera réflexion et discussion!



INFORMATION : Emmanuelle Nadeau
Codirectrice mise en marché • Responsable secteur social
Théâtre Parminou
819 758-0577, poste 233 • enadeau@parminou.com

Salon de l'apprentissage

ENTRÉE GRATUITE!

L'événement idéal pour trouver des milliers de produits et services afin de stimuler, aider, motiver et soutenir les jeunes de 4 à 17 ans dans leur cheminement scolaire.

23 et 24 mars 2019
Place Bonaventure
Montréal

+ de 140 kiosques d'exposants | Spécialistes de l'éducation
Conférences et présentations | Zones thématiques
Espaces jeux et animations | Tirage d'une Classe de rêve

www.salondelapprentissage.ca



Mariloup Wolfe, porte-parole



Bien-être du corps et de l'esprit, mission impossible?



ORDRE DES
PSYCHOÉDUCATEURS
ET PSYCHOÉDUCATRICES
DU QUÉBEC

Une présence qui fait la différence

Claude Paquette, ps.éd.

Directeur de l'encadrement et du soutien à la pratique
Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec

Ce n'est jamais facile de discuter du bien-être physique et mental avec des enfants et adolescents. De récentes études indiquent que l'insatisfaction corporelle touche 45 % des enfants et 49 % des adolescents, et nuit à l'estime de soi et à la réussite éducative. En 2016, l'Institut de recherche américain en santé universitaire révélait des chiffres saisissants. Après avoir sondé 43 000 étudiants sur 41 campus canadiens dans le cadre de son évaluation nationale sur la santé dans les collèges, l'institut rapportait que 18 % des étudiants déclaraient avoir reçu un diagnostic de « syndrome d'anxiété » et 15 %, de dépression. Quelque 13 % des étudiants avaient eu des idées suicidaires, et 9 % s'automutilaient. Enfin, 2 % des étudiants rapportaient avoir déjà fait des tentatives de suicide.

Être bien dans sa peau et dans sa tête, mission impossible alors? Peut-être pas si on connaît « l'ennemi » et les stratégies gagnantes.

*Mens sana in corpore sano
(un esprit sain dans un corps sain)*



À ce sujet, le programme *École en santé*¹ de l'Institut national de santé publique du Québec cible six facteurs liés aux saines habitudes de vie :

- l'activité physique;
- l'alimentation;
- les comportements responsables face à l'alcool et aux drogues;
- le non-usage du tabac;
- l'hygiène dentaire; et
- le sommeil.

Un pan de la littérature en promotion de la santé chez les jeunes porte sur les stratégies d'éducation pour la santé axées sur le développement d'habiletés personnelles et sociales (ou compétences de vie). Mais peu importe la stratégie, pour y arriver, il faut absolument considérer un principe cher à l'être humain : la notion de plaisir!

L'importance d'avoir du plaisir!

En réponse à un stimulus, notre cerveau nous incite à l'action pour satisfaire un besoin. C'est par exemple la faim qui nous pousse à manger quand le taux de glucose diminue dans notre sang. Ou simplement l'isolement qui nous pousse à rencontrer les autres. Cette action sera récompensée par une sensation de plaisir.

Mais il est important de noter que c'est l'action qui est surtout récompensée, et pas seulement l'obtention de la récompense. L'action est donc à la base même du plaisir ressenti, et un sentiment de satisfaction vient mettre un terme à l'action... jusqu'à ce qu'un nouveau signal ne vienne redéclencher un désir.

¹ Référence : <http://ecoleensante.inspq.qc.ca/>

Quelles leçons en tirer? Il n'y a pas de solution simple à ce problème complexe. Mais des principes de base sont utiles si on souhaite y parvenir :

- 1- Faire le point **ensemble** sur la situation actuelle au plan physique et psychologique. Votre jeune reconnaît-il un problème ou seulement vous comme parent? Doit-on interdire les jeux vidéo et le cellulaire ou convenir **ensemble** de leur utilisation et d'une limite d'utilisation (du style limite de vitesse...)?
- 2- Se fixer des objectifs **réalistes et gradués**. Courir 10 minutes par jour peut paraître très ordinaire pour certains, mais représenter un défi insurmontable pour d'autres. Si ce n'est pas adapté au jeune, si cela ne procure pas du **plaisir**, c'est évident que les efforts vont rapidement s'estomper. Il n'y a pas que le jogging dans la vie! L'idée c'est de bouger, sortir, se mettre en action.
- 3- Tenir compte de **l'effet groupe**. C'est souvent un bon moyen de se motiver au changement, lorsqu'on constate qu'on n'est pas seul. C'est le secret du succès de beaucoup de groupes de soutien et ça brise l'isolement.
- 4- Intégrer le changement **dans la routine** quotidienne. Une fois le pourquoi identifié, il faut préciser les autres ingrédients du succès : quand, comment, où, avec qui?
- 5- Avoir des comportements de **remplacement**. Si je ne joue pas avec mon jeu vidéo, je fais quoi? Si je mange moins de poutine, je mange quoi? Encore ici n'oublions pas le défi gradué : interdire ou diminuer?
- 6- Ne pas oublier la **gratification**, le plaisir! Être fier de soi c'est bien, se le faire dire c'est encore mieux, surtout quand on est jeune! Des idées? Un certificat de réussite; un système de points qui donne droit à un privilège/ récompense selon l'âge et les intérêts du jeune. Rien de compliqué, mais essentiel au succès.



CAMPAGNES DE FINANCEMENT

VOUS CHERCHEZ LA CAMPAGNE

- PROFITABLE
- SIMPLE
- FACILE À VENDRE

A young boy in a white polo shirt is sitting on the grass, holding a soccer ball and a box of Bergeron cheese. The box has the Bergeron logo and the word 'BERGERON' on it.

Contactez notre service à la clientèle pour planifier votre prochaine campagne de financement

418 886-2234
financement@fromagesbergeron.com

FROMAGERIE BERGERON

FROMAGESBERGERON.COM

Comment stimuler le sommeil de son enfant



Luc Laberge, Ph.D.

Chercheur, ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière

Ces jours-ci, il est souvent question de l'importance du sommeil pour l'apprentissage des jeunes. D'une part, les enseignants rapportent que plusieurs élèves semblent en déficit de sommeil et que cela affecte leur attention et leur capacité de concentration. D'autre part, les parents d'élèves du primaire sont souvent à la recherche de moyens pour coucher leurs enfants plus tôt alors que les parents d'élèves du secondaire ont à cœur que leurs ados arrivent à s'extirper du lit à temps les jours d'école...

De combien d'heures de sommeil un jeune a besoin pour être en forme? Il n'y a malheureusement pas de réponse simple à cette question en raison de l'âge, des différences interindividuelles, de facteurs culturels, etc. Le tableau 1 présente la durée de sommeil recommandée pour les enfants d'âge scolaire. La question essentielle est peut-être de savoir si le besoin de sommeil d'un jeune, quel qu'il soit, est comblé ou non. Si un enfant ou un adolescent éprouve de la difficulté à se tirer du lit lors des jours de classe et qu'il cherche à se rendormir, c'est sans doute qu'il dormirait davantage et que l'obligation d'aller à l'école met prématurément un terme à son sommeil. Il

faudrait dans un tel cas envisager de le coucher plus tôt. Par ailleurs, si on observe pendant la journée des signes de fatigue ou de somnolence, un manque d'énergie, des problèmes d'attention ou de concentration ou une humeur changeante (p. ex. : irritabilité), cela peut aussi indiquer que la quantité ou la qualité du sommeil est insuffisante.



TABLEAU 1. Durée du sommeil pour les élèves d'âge primaire et secondaire

ÂGE	DURÉE DU SOMMEIL		
	<i>Recommandée</i>	<i>Probablement appropriée</i>	<i>Non recommandée</i>
Élèves du primaire	Entre 9 et 11 heures	Entre 7-8 et 12 heures	Moins de 7 heures Plus de 12 heures
Élèves du secondaire	Entre 8 et 10 heures	Entre 7 et 11 heures	Moins de 7 heures Plus de 11 heures

Inspiré de National Sleep Foundation (2019)

Le tableau 2 présente des conseils pour aider votre jeune à adopter une bonne hygiène de sommeil. Surtout, il est primordial qu'il ne soit pas exposé aux écrans de cellulaires, tablettes ou autres dans l'heure qui précède le coucher ou durant la nuit. En effet, ces appareils projettent une lumière suffisamment intense pour retarder la sécrétion de la mélatonine, une hormone qui nous aide à rejoindre les bras de Morphée.

TABLEAU 2.

Conseils pour aider votre enfant à bien s'endormir et dormir

- Assurer une chambre silencieuse, sombre, tempérée et bien ventilée
- Empêcher l'utilisation des écrans (téléphone mobile, tablette, etc.) avant le coucher
- Encourager un rituel du coucher (p. ex. lecture)
- Favoriser la plus grande régularité possible dans les heures de sommeil
- Éviter l'exercice physique intense en soirée
- Proscrire les aliments contenant de la caféine (p. ex. : chocolat, boissons énergisantes) dès la fin de l'après-midi
- Déconseiller les siestes
- Interdire la présence d'appareils mobiles dans la chambre pendant la nuit

Comme parent, on souhaite évidemment que notre enfant grandisse en santé. Le hic est que ce dernier cherche à prendre de l'autonomie et que le choix de son heure de coucher (souvent plus tardif) est le symbole par excellence d'une indépendance plus affirmée. Le défi pour les parents est donc de vendre l'idée que combler son besoin de sommeil est synonyme de prendre soin de sa santé et son bien-être, et ce au même titre que pratiquer régulièrement un sport ou avoir une alimentation équilibrée. Précisons d'autre part qu'un déficit de sommeil affecterait tout particulièrement notre cortex préfrontal, situé à l'avant du cerveau, siège des fonctions exécutives. Ces fonctions sont essentielles pour la réussite scolaire puisqu'elles concernent la planification, le jugement, la flexibilité mentale, la prise de décision et l'autocritique. Finalement, il faut se rappeler qu'il est absolument normal d'avoir une mauvaise nuit de sommeil de temps à autre et, de manière plus importante, qu'une seule bonne nuit de sommeil peut effacer plusieurs mauvaises nuits successives!



National Sleep Foundation (2019). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. [En ligne].
[<https://www.sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times/page/0/1>]. Consulté le 8 janvier 2019.

Passeport Santé (2019). L'hygiène du sommeil : bien s'endormir et bien dormir. [En ligne].
[https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=sommeil_pratico_do]. Consulté le 8 janvier 2019.

Incitons nos filles à bouger!



FILLACTIVE

Geneviève Leduc, Ph. D.

Conseillère aux programmes et à l'évaluation chez Fillactive



Vanessa Cyr Photographie

Pour un enfant ou un adolescent, être actif, c'est si important! Les experts considèrent d'ailleurs que le développement optimal des jeunes de 5 à 17 ans passe par un minimum de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée, auxquelles s'ajoutent plusieurs heures d'activités d'intensité légère¹. Au-delà des bienfaits d'une bonne dose d'activité physique sur la santé physique des jeunes, ses effets sur le bien-être psychologique, la santé mentale, les compétences sociales et la réussite scolaire sont vraiment épatants. Pour toucher à l'ensemble de ces bienfaits, tous les jeunes gagneraient à être plus actifs dès la petite enfance et pour toute la vie!

Les filles sont-elles aussi actives que les garçons?

Les grandes enquêtes montrent qu'entre 6 et 11 ans, deux garçons sur trois sont suffisamment actifs, alors que seulement une fille sur deux du même âge est suffisamment active². Publiés à l'automne 2018, les résultats de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-17* ont encore une fois mis en lumière le fait que cet écart se maintient à l'adolescence. Lorsque l'on considère les activités physiques de loisir et de transport, la proportion d'actifs est plus élevée chez les garçons (38%) que chez les filles (26%)³.

À l'âge scolaire, pour un certain nombre de jeunes filles, l'exposition au sport passe essentiellement par le cours d'éducation physique et à la santé. En raison de contraintes liées au programme ou à l'équipement, ces cours sont parfois orientés principalement vers la pratique de sports traditionnels qui n'ont pas la cote auprès d'un grand nombre de filles.

Quelques pistes d'action

Pour soutenir la pratique sportive des filles, la bienveillance des adultes qui les accompagnent et qui mettent en place un contexte non compétitif et favorable aux expériences positives est primordiale. Les encouragements fournis à celles qui persévèrent et le respect de la progression plus lente de celles qui expérimentent une nouvelle activité ont une importance capitale.

Ensuite, permettre la tenue d'un certain nombre d'activités entre filles seulement, à l'adolescence notamment, peut encourager celles qui se sentent inconfortables par la présence des garçons. De plus, à cet âge, inclure les jeunes filles dans le choix et l'organisation des activités peut faire toute la différence dans leur engagement. Elles sont les mieux placées pour savoir dans quels sports, et dans quels contextes d'activités, elles ont le goût de s'investir. Elles sont tout à fait aptes, lorsqu'elles sont accompagnées et qu'elles peuvent compter sur des modèles accessibles, de faire des choix adaptés à leurs préférences. Gageons que ces choix seront complémentaires à l'offre en place et bonifieront l'environnement d'activité physique de tout leur entourage – garçons et filles.

En somme, n'oublions pas d'aller jouer dehors avec les fillettes et de mettre ballons et raquettes à leur disposition tout aussi souvent qu'à leurs frères. Rappelons-nous aussi à quel point les mots que nous utilisons sont importants quand vient le temps de parler d'activité physique devant les filles. Dans notre propre relation avec le sport, essayons de placer le plaisir à l'avant-plan et d'éviter d'associer le fait de bouger avec le désir de transformer notre corps.

Fillactive pour renverser la tendance!

Au sein des écoles secondaires du Québec et de l'Ontario, Fillactive invite les adolescentes à expérimenter le sport et l'activité physique autrement en leur permettant de vivre des moments mémorables, entourées d'une communauté de personnes inspirantes et engagées. Une combinaison gagnante qui a permis à Fillactive de laisser une empreinte positive auprès de plus de 150 000 filles depuis sa création en 2007. L'activité physique est un outil puissant qui aide les adolescentes à relever des défis présents et futurs. À travers son offre d'activités, Fillactive permet aux participantes d'accéder à l'ensemble de ses bienfaits qui font une réelle différence dans leur vie.



Vanessa Cyr Photographie

1 Société canadienne de physiologie de l'exercice. Directives canadiennes en matière d'activité physique pour les enfants et les jeunes. Ottawa : Société canadienne de physiologie de l'exercice ; 2017.

2 Nolin, B. Niveau d'activité physique de la population québécoise : pas d'amélioration depuis 2005, Bureau d'information et d'études en santé des populations, Institut national de santé publique du Québec, 2015.

3 TRAORÉ, Issouf, Maria-Constanza STREET, Hélène CAMIRAND, Dominic JULIEN, Katrina JOUBERT et Mikaël BERTHELOT (2018). Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, 306 p. [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf]

La danse comme moyen d'intervention sociale et comme façon d'adopter un mode de vie sain!

PRIMA DANSE

Équipe Prima Danse



Ce n'est pas un secret, l'école est un lieu privilégié pour le développement des jeunes. En effet, le système éducatif laisse de plus en plus de place à l'expression et l'affirmation de soi! Or, parfois, nous avons besoin d'idées supplémentaires afin de développer la confiance personnelle de nos enfants.

L'affirmation de soi peut prendre plusieurs formes: émettre ses idées, savoir dire non, écouter et accepter les idées des autres. Une fois ces étapes réussies, nous pouvons affirmer que le jeune sait s'affirmer! D'ailleurs, force est de constater qu'une bonne affirmation de soi amène automatiquement le jeune à se sentir bien dans sa peau et dans sa tête!

Et, maintenant, comment développer l'affirmation de soi chez les jeunes de façon concrète?

Pourquoi la danse?

- Il s'agit d'une activité physique qui travaille tous les muscles du corps. Toutes personnes ayant déjà dansé plus de 2 minutes sur une musique rythmée savent que la danse, c'est cardio! (*Un corps en forme est un corps en santé!*)
- La danse, c'est plus que bouger, elle nous amène vers les autres, elle crée un contact soit avec un camarade classe ou un membre de la famille. Ainsi, une relation de soi à l'autre se produit automatiquement. (*Accepter autrui*)
- S'exprimer par son propre corps. Apprendre à partager ce qu'on est et à accepter les différences d'autrui (*Cesser les jugements*)
- Elle est l'expression des émotions à travers le mouvement corporel et l'action. Il est parfois plus facile de comprendre certaines émotions, et même vivre celles des autres. (*Développer l'empathie*)

« La danse peut se définir comme l'art de produire et d'agencer des **mouvements** à des **fins d'expression**, de **communication** et de **création**. Elle permet à l'individu d'entrer en **relation avec lui-même** et avec son **environnement** en faisant appel à la **pensée intuitive**, à l'**imagination**, au **jeu** et à l'**analogie**. [...] Elle livre son message par les sensations et les émotions éprouvées lors de la pratique et de l'observation du mouvement dansé. »

L'équation parfaite pour l'affirmation de soi

Activité physique et artistique + Expression des émotions = Danse !

Accessible à tous

Mentionnons que la danse demeure une activité peu coûteuse. Seulement 3 éléments sont nécessaires :

- 1) Notre corps
- 2) Un espace
- 3) De la musique pour injecter une dose de motivation ou sinon chanter!

S'affirmer en créant des mouvements

De plus, les jeunes aiment faire preuve de créativité en inventant leurs propres danses, un excellent moyen de développer leur créativité! (*Actualiser son plein potentiel - Affirmer ses idées*)



VOICI QUELQUES SUGGESTIONS POUR INTÉGRER LA DANSE

- Apprendre une chorégraphie de groupe : vous pouvez consulter nos vidéos qui vous montreront des mouvements de base du Hip Hop.
- Création d'une courte chorégraphie où les jeunes doivent donner leur idée de mouvement et écouter celles des autres pour arriver à un but commun.
- Travailler le rythme en intégrant des musiques lentes et rapides
- Créer une histoire dansée à partir d'une thématique
- Nommer différentes parties du corps à bouger
- Jouer avec les diverses énergies : Mou (jello), raide (robot)
- Utiliser la Wii
- Utiliser un accessoire : foulard, chapeau, etc.
- Écouter des émissions de danse et des spectacles de danse afin d'intégrer graduellement la danse chez votre enfant

Prima Danse offre des services d'animation sous toutes sortes de thématiques amusantes comme des *Lipdub*, *Flashmob* et création d'une vidéo de danse en plus d'ateliers pédagogiques sur des enjeux de société tel que l'intimidation, l'hypersexualisation sociale, les stéréotypes de genre et l'homosexualité. Pour de plus amples informations au sujet de nos services: info@evenementsprimadanse.com et <https://www.primadanse.com/>.

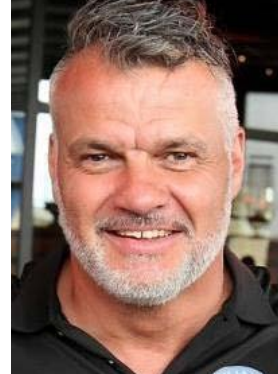
1 MELS, Programme de formation de l'école québécoise, page 217

La Prévention, le meilleur remède

Ma responsabilité en tant que parent :
bien observer et bien communiquer
à propos des commotions cérébrales



AVEC TOUTE
MA TÊTE



Simon Poulin

Préventionniste en Traumas Crâniens
www.avec-toutematete.org

Une commotion cérébrale peut résulter d'un coup porté à la tête ou au corps, l'impact entraînant le déplacement rapide du cerveau, d'avant en arrière, dans le crâne.

Les commotions cérébrales sont des blessures courantes dans la pratique des sports, surtout chez les enfants et les adolescents, mais leurs symptômes sont parfois difficiles à détecter et peuvent passer inaperçus. Les commotions cérébrales qui ne sont pas reconnues comme telles et prises en charge comme il convient risquent d'entraîner des lésions cérébrales permanentes ou graves.

Il y a aussi beaucoup de gens qui ne consultent pas après une blessure à la tête. De plus, il faut dire que tous les médecins n'ont pas la même sensibilité à diagnostiquer un traumatisme crânien léger. Avant, il était surtout question de commotion cérébrale lorsque le coup à la tête était important et accompagné d'une perte de conscience.

Environ 80-85 % des gens qui ont un traumatisme crânien récupèrent complètement en deux semaines s'ils suivent correctement les recommandations du médecin qui sont de reprendre les activités progressivement. Pour que les gens comprennent bien, je compare souvent à une entorse à la cheville. Avec une entorse, on ne va pas aller courir le marathon le lendemain matin. Si on le fait, on risque d'aggraver la blessure. C'est la même chose pour le cerveau : il faut lui laisser le temps de récupérer correctement.

Trois types de symptômes

Les symptômes se classent en trois catégories : fonctionnels, intellectuels et émotionnels.

Certains symptômes fonctionnels sont faciles à reconnaître : les maux de tête et les vomissements par exemple.

D'autres sont moins faciles à reconnaître, notamment du côté intellectuel, parce qu'ils ne se présentent pas tous au même niveau d'intensité et peuvent arriver à retardement. Les gens nous demandent où ils sont, mais ne s'en souviennent plus la minute d'après; l'encodage de l'information ne se fait plus adéquatement. La concentration peut être plus difficile aussi, par exemple lire une page et ne plus s'en souvenir du début à la fin de la page.

Encore plus difficile à diagnostiquer : tous les symptômes émotionnels. Il y a des exemples plus frappants, mais certains sont plus sournois. Quelqu'un de bien normal peut devenir agressif.

Alors si on se frappe la tête, faut-il tout de suite courir à la salle d'urgence la plus proche? En tant que spécialiste des traumatismes crâniens, je vous réponds que non. Mais la vigilance s'impose.

Adultes comme enfants, si les gens ne se sentent « pas normal », il faut venir à l'hôpital. Des maux de tête, des vomissements, un accident d'auto, un bébé qui tombe d'un mètre, chuter de sa hauteur si on prend des anticoagulants, ça fait partie des symptômes et des circonstances qu'il ne faut pas négliger.

Et un conseil : si une personne de son entourage a subi un coup à la tête, il faut éviter de la laisser seule dans les heures qui suivent. Une surveillance doit être effectuée pendant environ 48 heures, même si les premières heures sont les plus critiques.

Développer des canaux de communication avec le milieu académique favorise un retour à l'apprentissage et aux activités.

« Les athlètes, arbitres, administrateurs, parents, entraîneurs et fournisseurs de soins de santé doivent être informés au sujet de la détection des commotions, des caractéristiques cliniques, des techniques d'évaluation et des principes de retour au jeu sans danger. » Extrait de « Consensus sur les commotions dans le sport : 4e conférence internationale sur les commotions dans le sport » tenue à Zurich, en novembre 2012

<http://www.education.gouv.qc.ca/dossiers-thematiques/commotions-cerebrales/>
<https://infobase.phac-aspc.gc.ca/datalab/head-injury-interactive-fr.html?=&wbdisable=true>
www.ulaval.ca/mooc
Application Concussion Ed: <http://www.parachutecanada.org/sujets-blessures/article/concussion-ed>

FORMATIONS

La FCPQ offre des formations générales en webinaires, via la salle de conférence virtuelle. Vous pouvez y participer seul ou en groupe. D'une durée maximale de deux heures, les formations générales proposent des contenus essentiels sur divers sujets en lien avec la participation des parents dans les structures de gouvernance scolaire. Consultez notre programmation et inscrivez-vous au www.fcpq.qc.ca/fr/formations.

SERVICES-CONSEILS

Vous avez des questions sur le conseil d'établissement, le comité de parents, le comité consultatif des services aux élèves HDAA ou encore la *Loi sur l'instruction publique* ? Notre équipe de conseillers offre un service de soutien et d'information concernant le milieu scolaire, ses structures et son fonctionnement. Le service est gratuit et s'adresse à tous les parents du réseau scolaire public.

GESTION DE CRISE

La FCPQ offre son assistance en cas de crise afin de vous aider à trouver des solutions constructives à des situations complexes ou même à des conflits au sein de vos comités.

CAPSULES VIDÉO

La FCPQ a créé des capsules vidéo qui proposent, en quelques minutes, des informations essentielles sur des sujets d'intérêt pour les parents engagés, tels que le conseil d'établissement, l'assemblée annuelle des parents, le processus de traitement des plaintes, le comité EHDA, etc. Ces capsules sont disponibles sur notre site web : <http://www.fcpq.qc.ca/fr/capsules-video>.



Fédération
des comités de parents
du Québec

On est là pour vous !

Pour vos besoins de formation et vos questions sur votre rôle et vos droits dans le réseau scolaire public, appelez-nous au 1 800 463-7268 ou écrivez-nous à services-conseils@fcpq.qc.ca !

www.fcpq.qc.ca

 /fcpq.parents

 @FCPQ

