

ACTION PARENTS



Revue de la Fédération des comités de parents du Québec
Vol.35, No 3 / Janvier 2011

L'implication parentale **3** POUR QUOI FAIRE?

Réflexion PERSONNELLE du directeur 8

Sexuellement parlant, où en est MON ADO? 10

Jouer dehors sans ENGELURE 12

Spécial **35** ans
de la FCPO

Vol.35, N°3
Janvier 2011

Action Parents

Cette revue s'adresse aux parents impliqués dans les instances de participation du monde scolaire ainsi qu'à tous les parents du Québec.

Pour vous abonner à Action Parents électronique, remplissez le formulaire que vous trouverez sur notre site : www.fcpq.qc.ca/fr/pub/revue.htm

Éditrice

Lyne Deschamps

Rédacteur en chef

David Lemelin

Équipe de rédaction

Yvan Ouellet
Hélène Allard
Nicole Gravel
Françoise Filteau

Graphisme

Maude Teasdale

Les opinions exprimées dans les articles rédigés par les collaborateurs n'engagent qu'eux mêmes.

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

Fédération des comités de parents du Québec
2263, boul. Louis XIV
Québec (Québec) G1C 1A4

Téléphone : 418 667-2432 ou
1 800 463-7268
Courriel : courrier@fcpq.qc.ca
Internet : www.fcpq.qc.ca

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2010
Dépôt légal - Bibliothèque et Archives Canada, 2010
ISSN 1920-7069

MOT DU PRÉSIDENT

Chers parents,

C'est avec une fierté toute particulière que je vous présente ce numéro de notre revue Action Parents. Cette année est une occasion spéciale de célébrer les 35 ans d'implication de la Fédération des comités de parents du Québec. À ce titre, ce numéro de notre revue consacre justement son dossier principal à la question de l'implication parentale.

Nous voulons tous ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Nous souhaitons tous leur réussite. C'est d'abord cela qui inspire les parents qui décident de s'impliquer à l'école, pour siéger à l'un ou l'autre des comités qui existent. Cet engagement, d'abord personnel, est ensuite motivé par l'envie d'offrir le mieux à l'ensemble des élèves de l'école. Ce geste mérite d'être encouragé.

Remarquez, nous ne cherchons pas les récompenses ou les hommages. Nous voulons plutôt exprimer à tous la satisfaction qu'il y a à participer à la vie d'une école, d'un milieu, d'une communauté. À ceux qui hésitent et qui se demandent si le parent impliqué peut vraiment influencer le cours des choses, l'article que vous lirez dans notre revue vous fournira de merveilleux éléments de réponse. Vous verrez, vous aurez le goût de le faire lire à ceux qui songent à s'engager!

Vous lirez également avec plaisir la chronique de notre directeur d'école, monsieur Yvan Ouellet. Il commence l'année en beauté en y allant d'une réflexion toute personnelle.

Notre collaboratrice, madame Nicole Gravel, adopte également le thème de l'implication des parents, mais sous angle différent au moyen d'exemples concrets.

Madame Hélène Allard, de Parcours Réussite, s'intéresse à l'éducation sexuelle à la maison. Si délicate soit-elle, la question finit toujours par être abordée par nos ados. Mieux vaut s'y préparer...

Enfin, la Croix-Rouge vous donne quelques trucs, à propos, pour éviter les engelures lors des activités extérieures.

Bonne lecture!



A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'F. Paquet'.

François Paquet
Président FCPQ

L'implication des parents

Pour quoi faire?

par David Lemelin



Avec l'automne vient l'habituelle convocation à l'assemblée annuelle. Vous songez à vous y présenter afin, peut-être, de poser votre candidature pour siéger parmi les parents membres du conseil d'établissement. Mais ces questions vous turlupinent:

« je voudrais bien m'engager auprès de l'école de mon enfant, mais je me demande bien comment puis-je être utile? Puis-je vraiment faire la différence? »
Pour reprendre, très librement, le grand humoriste Yvon Deschamps, nous pourrions poser la question suivante: s'impliquer comme parent... qu'osse ça donner?
Questions légitimes auxquelles plusieurs intervenants du milieu de l'éducation acceptent de répondre.

L'engagement personnel

Au départ, une question: qu'entend-on par «s'impliquer»? Il y a d'abord l'engagement personnel, auprès de son enfant, dont les bienfaits ont été prouvés maintes fois. Le parent qui s'investit auprès de son enfant en favorise la réussite, c'est une thèse défendue par bien des scientifiques. Pour Isabelle Tremblay, enseignante de français à l'école secondaire Samuel-de-Champlain, « c'est un apport essentiel qui fait toute la différence de savoir qu'on est appuyé à la maison, de savoir que le parent insiste pour dire à son enfant l'importance de l'éducation, de la réussite. J'ai appelé certains parents, dès la mi-octobre, pour parler de mes inquiétudes. Et je sais que des parents ont suivi les trucs et conseils que je leur avais donnés pour travailler à la maison. Résultat: des élèves



qui m'inquiétaient vont maintenant réussir leur cours. Et ça, c'est pas que l'enseignant. C'est les parents. »

Puis, il y a le parent qui décide d'en faire un peu plus, en s'engageant du côté de l'établissement scolaire. « Au début, on sait pas trop pourquoi. On le fait d'abord pour nos enfants. Un peu par curiosité, pour savoir ce qui se passe dans l'école et montrer à nos enfants que c'est important pour nous, l'éducation. Ça commence comme ça, par intérêt personnel, et ça débouche sur autre chose. Ça devient un peu de l'altruisme, pour redonner un peu à l'école publique ce qu'elle donne à nos enfants. On découvre ensuite, au fur et à mesure, le rôle et l'influence que le parent peut avoir », relate Serge Lefebvre, président du comité de parents de la Commission scolaire des Patriotes, en Montérégie.

À la question, qu'est-ce que s'impliquer?, Gaston Rioux, président du comité de parents de la Commission scolaire des Phares, dans le Bas-St-Laurent, répond que « s'impliquer, c'est s'approprier l'école, l'endroit où nos enfants passent une bonne partie de leur vie. Autrement, on ne sait pas ce qui s'y passe et c'est plus difficile d'intervenir. Quand on s'implique, on voit tout ce qui se passe au conseil d'établissement, tout ce qui se passe au comité de parents, on est au coeur de l'action».

Au coeur de l'action. Autrement dit, l'idée de ne pas être présent, la « politique de la chaise vide » comme on entend souvent, n'est pas la meilleure des stratégies. « La chaise vide... c'est la plus mauvaise idée, rétorque Serge Lefebvre. Si tu donnes un chèque en blanc à la direction d'école (en étant absent), elle va faire

au meilleur de ses connaissances. Mais la couleur locale, les parents, la communauté ne seront pas impliqués.»

En effet, l'implication permet de donner à l'école cette «couleur locale», indispensable afin de répondre aux besoins spécifiques des élèves qui la fréquentent. On l'a maintes fois répété: les besoins ne sont pas les mêmes d'une région à l'autre. Monsieur Lefebvre ajoute qu'une « couleur d'école, c'est pas une couleur de direction ou une couleur d'enseignants. C'est une couleur d'école. Les individus, au fond, ne font que passer. Il faut que la communauté se sente impliquée dans l'école pour qu'elle puisse arriver à quelque chose et pouvoir refléter ces besoins particuliers. » Gaston Rioux, pour sa part, ajoute que « tout ce qui se passe à l'école peut être imprégné de la vision des parents, si les parents s'impliquent dans ses structures. »

Faire la différence

La participation parentale prend toutes sortes de formes. Cela peut, tout simplement, être un parent qui donne un coup de main, à l'école. « En ce qui concerne les activités, les parents donnent des coups de main très appréciés. Je pense aux sorties éducatives, mais aussi au bricolage en classe, aux activités de science, aux projets cuisine, que ce soit pour des questions de sécurité ou autre. Les enseignants aiment cette aide qu'on leur apporte », explique Martin Cayouette, enseignant au primaire à St-Basile.

En ce qui a trait aux structures, la participation parentale ne s'érige pas sur des bases floues. La Loi sur l'instruction



« Pour moi c'est essentiel. Je me verrais mal travailler sans les parents. »

- Louise-Élaine Fortier
directrice d'école

publique, la LIP, prévoit ces structures qui existent dans le système d'éducation et la place que peuvent occuper les parents. Ainsi, le champ d'action des parents est circonscrit et sa portée est significative. Par exemple, le conseil d'établissement (CE), qui compte sur la présence des parents, est responsable de l'élaboration du projet éducatif, véritable portrait qui cible les enjeux et les défis à relever. Le CE approuve également les objectifs et les moyens retenus dans le plan de réussite.

Louise-Élaine Fortier, directrice de l'école des Beaux-Prés et de la Pionnière, dans la région de Québec, apprécie la présence des parents du CE. « J'ai des gens qui s'impliquent, des gens présents. J'ai une

relation privilégiée avec mon CE. C'est un peu comme une extension de mes bras! » La directrice d'école ajoute que « j'ai besoin des parents, de leur opinion, on réfléchit ensemble. C'est une belle expertise autour de la table. Pour moi c'est essentiel. Je me verrais mal travailler sans les parents. Consulter le CE me donne le pouls immédiatement. J'ai une bonne idée de la réception que j'aurai des parents en général. »

« Lorsque le curriculum (la planification, la grille-matière, etc.) est présenté au conseil d'établissement, les parents ont non seulement un mot à dire, mais ils ont un devoir d'exprimer ce qu'ils en pensent. Ils disent comment ils voient la vie parascolaire et la vie pédagogique de l'école. Donc, ils ont un rôle d'influence à tous ces chapitres », explique Raynald Thibault, directeur général de la Commission scolaire de la Jonquière. « Au conseil d'établissement, la direction dira: voici les activités dans l'école, voici comment je vais gérer mon budget,

voici les services que je veux offrir. Pensez-vous qu'on peut dégager une marge de manoeuvre pour faire ça? Il est important que les parents soient là et questionnent. On arrive, nous, avec un point de vue parfois différent, avec un besoin particulier, qu'il faut faire connaître», insiste pour sa part Serge Lefebvre.

Le comité de parents, lui, travaille auprès de la commission scolaire. « Le comité de parents reçoit de nombreuses consultations de la part de la commission scolaire, des consultations qui ont des impacts sur l'ensemble des écoles. Pensons aux critères d'inscription, par exemple, qui ont un impact majeur sur la vie scolaire des enfants et des parents », signale Gaston Rioux.

Bien entendu, il est possible de se laisser impressionner par la taille de la structure. Oui, une commission scolaire en impose. À cela, Raynald Thibault répond que « les parents sont omniprésents dans notre organisation. Les employés sont des parents, les commissaires sont des parents, il y a tous les bénévoles... l'influence parentale est nécessairement très grande. La contribution du parent garantit le succès des différentes activités. Il n'y a pas une commission scolaire qui pourrait s'en priver.»

Prendre sa place

Conseil d'établissement, comité de parents, Organisme de participation des parents... s'impliquer, oui. Encore faut-il la volonté d'écouter les parents. « C'est sûr qu'il faut prendre sa place, admet Gaston Rioux. Mais

avec l'information et la formation qu'on peut fournir à la Fédération des comités de parents du Québec, les parents qui prennent conscience de leur place et du rôle qu'ils peuvent jouer comprennent qu'ils peuvent changer des choses. »

Serge Lefebvre ajoute que « le parent a vraiment une influence quand il sait comment jouer son rôle, quand il travaille en équipe. Être en constante opposition n'est pas le meilleur moyen d'obtenir ce que l'on souhaite. Exprimer son point de vue, comprendre celui de l'autre, même si on a pas un pouvoir décisionnel, on fait avancer des dossiers. La direction d'école n'a pas un rôle nécessairement facile à jouer. Il y en a qui sont plus ouverts que d'autres, c'est un fait. Mais l'école appartient d'abord aux enfants et au milieu. Les directions peuvent changer. Ça fait partie de la vie. Mais, il faut ne jamais perdre de vue pourquoi on est là: pour la réussite de nos enfants. Si on ne perd pas ça de vue, ça aide à comprendre les différents intérêts, mais des intérêts qui doivent être tournés vers la réussite des élèves. »

La directrice Louise-Élaine Fortier insiste sur un point: « Demandez à être entendu. N'acceptez pas une direction qui dit que tout a été décidé d'avance. Faites-le sans être dans un esprit de combat, car c'est le partenariat qui est le plus profitable pour tous.»

Prendre le temps

Aux parents impatientes de changer les choses, Gaston Rioux prévient que « c'est beau dit comme ça, mais ça ne se fait pas lors du

premier mois d'implication. C'est là qu'il faut accompagner les parents pour éviter qu'ils ne se découragent. Ça se joue beaucoup lors de la première année d'implication. Il y a un jargon, un processus, une structure à s'approprier. Il est donc nécessaire que les vétérans appuient les nouveaux parents afin qu'ils réalisent la place qu'ils peuvent occuper. »



« Lorsque le curriculum est présenté, les parents ont non seulement un mot à dire, mais ils ont un devoir d'exprimer ce qu'ils pensent. »

- Raynald Thibault
directeur général de commission scolaire

« J'ai souvent vu des parents qui venaient au conseil d'établissement pour régler un dossier en particulier, souligne Serge Lefebvre. Et quand ça ne se résout pas à leur satisfaction, ils disent: bin, qu'est-ce que ça me donne de m'impliquer? Mais, il faut être un peu plus tenace que ça, savoir comment jouer ses cartes. Il faut comprendre le rôle qu'on peut jouer. Il faut s'informer. »

Du chemin à parcourir

Les parents, plus occupés que jamais, trouvent, logiquement, peu de temps pour s'impliquer au sein des différentes structures et comités. Selon Raymald Thibault « c'est à géométrie variable. Selon les écoles et les commissions scolaires. Il y a des milieux qui se mobilisent plus facilement. C'est pas étonnant de voir en milieu plus rural toute une communauté se mobiliser autour des activités d'une école. Par contre, même si les parents sont très occupés, à mon point de vue, ils ont des préoccupations très grandes concernant l'éducation de leurs enfants. Ils veulent être informés et participer. Ils sentent qu'ils peuvent jouer un rôle ».

Pour Serge Lefebvre, « il y a encore beaucoup d'amélioration à faire. Il y a peu de fréquentation aux assemblées annuelles. Tout comme les élections scolaires. C'est un signe inquiétant. On connaît mal le rôle qu'on peut jouer. C'est facile de taper sur les commissions scolaires. Mais, on

peut faire quelque chose. C'est parfois un manque d'information. Il suffit de s'informer pour se rendre compte qu'on peut faire avancer des dossiers.»

Voilà pourquoi le slogan retenu par la Fédération des comités de parents, en ce 35^e anniversaire de l'implication parentale est:

Ensemble, on fait la différence.

Vous voulez parier?



« Il ne faut jamais perdre de vue pourquoi on est là: pour la réussite de nos enfants. »

- Serge Lefebvre

« Tout ce qui se passe à l'école peut être imprégné de la vision des parents »

- Gaston Rioux



par Nicole Gravel



Quand les parents s'en mêlent...

Voici trois histoires véridiques dont chacune témoigne de l'importance du rôle parental et nous offre une occasion d'apprentissage. Je vous invite à en tirer vos propres adaptations et conclusions.

Ces deuils qui font grandir

Il était une fois une femme, qui avant d'être à son tour mère, aidait des familles à composer avec la maladie mentale. Devenue mère, elle a dû faire face à cette même réalité. Deuil après deuil, entrecoupé de période d'accalmie, elle a appris à prendre soin d'elle-même en même temps que de ses deux enfants autistes. Engagée, on lui a demandé de s'impliquer pour soutenir la recherche de financement d'un organisme dédié à cette cause.

Volontaire, elle a su mettre à profit sa réalité de mère et d'intervenante. Pour tisser un pont entre elle et l'administrateur, elle s'est adressée à lui en l'interpellant : « Vous, confieriez-vous vos enfants à des personnes sans ex-périence? »

Sans le savoir, elle venait de le toucher personnellement, car récemment il est devenu père. C'est à ce moment que toute son attitude a changé, conscient de la portée de ses choix.

Première leçon de vie : C'est lorsque notre message rejoint l'autre simultanément au niveau du cœur et la tête qu'il s'ouvre et accepte réellement de s'engager.

Refuser l'inacceptable

La directrice d'un camp de vacances à 100\$ la journée garantissait sans équivoque à une mère un service irréprochable pour sa fille de 8 ans, aux pri-ses avec une maladie coeliaque (intolérance alimentaire).

Pourtant, lorsque le père y a conduit sa fille, il a dû refaire le chemin inverse pour acheter du pain et des céréales sans gluten, puisqu'il a constaté, après vérification, que rien ne correspondait à la diète de sa fille au menu du matin. Une semaine plus tard, la mère s'est rendu compte que sa fille n'avait mangé que de la salade verte à tous les dîners et soupers.

« Affirmer nos besoins et ceux de nos enfants, c'est bien! »

Incroyable!

De ce fait, une nouvelle rencontre s'imposait avec la directrice. Celle-ci d'emblée a rejeté sa responsabilité sur le dos de ses monitrices. La mère lui a rappelé que c'est à elle qu'elle avait confié sa fille et qu'elle devait, par conséquent, assumer ses responsabilités.

Deuxième leçon de vie : Comme parent, affirmer nos besoins et ceux de nos enfants, c'est bien! Mais, ensuite, il faut apprendre à les faire respecter. C'est un autre défi.

La présence vaut mille mots

Une intervenante me présente son fils de six ans : « Il a un problème d'attention. Cela ne paraît pas du tout puisque nous l'encadrons et le suivons tellement bien. Il va dans une école alternative et ça va très bien. Notre parti-cipation comme parent à l'école fait une différence auprès des enfants. Elle leur témoigne notre amour et l'importance qu'on accorde à l'éducation scolaire ».

Pendant la rencontre, qui a duré plus de deux heures, le petit garçon, un peu en retrait près de nous, est sagement demeuré à jouer. Concentré, il riait par-fois de ses bons coups. Par son attitude présente à lui, sa mère l'encourageait à l'occasion par des petits commentaires. Rien de plus.

Troisième leçon de vie : Un enfant aimé et encadré en tenant compte de qui il est fera émerger le meilleur de lui-même, dans une belle complicité.



« Un enfant aimé et encadré tenant compte de qui il est fera émerger le meilleur de lui-même. »



Réflexion personnelle

La carrière d'Yvan Ouellet se destine depuis plusieurs années à la direction d'école. Un homme de métier qui accepte de vous parler, directement, ouvertement...

Je voudrais, en premier lieu, vous transmettre mes meilleurs vœux pour l'année 2011. Je vous souhaite une année remplie de petits bonheurs de tous les jours.

Beaucoup d'entre nous croient que c'est par les grands coups d'éclat que notre vie est réussie. Qui n'aimerait pas remporter le gros lot à la loterie? Malheureusement, très peu de gens en sortent gagnants. Mais si vous prenez le temps d'y réfléchir, nous sommes gagnants tous les jours. Y a-t-il un prix au sourire d'un enfant? À un câlin-surprise? À un «je vous ai-me»?

Voici une expérience personnelle qui m'a permis de découvrir que les petits moments de bonheur sont différents d'une personne à l'autre. Cet événement m'a également permis de remettre mes valeurs à la bonne place.

« Y a-t-il un prix
au sourire d'un enfant? » »



Janvier 2005. Je suis assis à mon bureau terminant un message à l'interphone de l'école afin de souhaiter une bonne et heureuse année à tous les élèves et au personnel de l'école. Dans les classes, certains jeunes sont heureux d'annoncer à leurs amis qu'ils ont reçu à Noël un X-Box, un Nintendo 64 ou encore un équipement de ski.

« Ce n'est pas la quantité
ni la valeur qui compte,
mais bien l'intention
derrière nos actions. »

Pendant ce temps, d'autres jeunes ont des maux de ventre, la nausée et ne veulent absolument pas parler de Noël parce qu'ils n'ont pas reçu ces mêmes cadeaux ou qu'ils n'ont pas eu la chance d'en recevoir. Pour plusieurs, le retour des Fêtes n'est pas très réjouissant, sachant que ces discussions seront omniprésentes dans les classes et dans la cour de l'école.

Ma secrétaire m'interpelle pour m'informer qu'une élève voulait me rencontrer. J'accepte immédiatement, car ma porte est toujours grande ouverte pour les élèves. Une petite fille de 9 ans entre dans mon bureau. Je la reconnais, elle est dans la classe-ressource. C'est une jeune fille ayant des difficultés importantes d'apprentissage. Elle s'avance vers moi et je lui demande ce que je peux faire pour elle. Elle me répond qu'elle veut me montrer le cadeau qu'elle a reçu à Noël. Elle me tend un petit coffre qui, lorsqu'on l'ouvre, une petite ballerine se met à tourner au rythme de la musique. Ses yeux sont pétillants tellement

elle semble heureuse. De mon côté, mon cœur chamboule, j'ai les yeux pleins d'eau.

Je me remémorais cette histoire le soir de Noël à la maison avec tous les cadeaux sous l'arbre. Est-ce que mes enfants étaient aussi heureux que cette jeune fille? Ce petit événement m'a fait prendre conscience que ce n'est pas la quantité ni la valeur qui compte, mais bien l'intention derrière nos actions.

En écrivant ces lignes, j'ai souvenir de ma jeunesse où ma mère me disait toujours à Noël : « Ne t'attends pas à avoir les mêmes cadeaux que tes cousins et cousines. Nous t'offrons ce que nous pouvons ». Aujourd'hui, je peux lui dire merci de m'avoir offert ce qu'ils pouvaient, c'est-à-dire l'amour, l'éducation et de merveilleuses valeurs.

L'implication de mes parents dans ma vie a été le plus grand cadeau que j'ai pu recevoir de leur part. Ils étaient toujours derrière moi dans les moments joyeux, comme dans les plus difficiles. Chaque enfant devrait recevoir ces cadeaux. Ils ne sont pas dispendieux, mais apportent une belle estime de soi et beaucoup de confiance. L'éducation est une valeur fondamentale qu'il faut valoriser. Vous êtes ceux qui pourront faire la différence dans le succès et la réussite tant scolaire que personnelle de vos enfants.

En janvier, nous sommes toujours enclins à prendre des résolutions: perdre du poids, arrêter de fumer, etc. Pour 2011, je vous propose de vous impliquer dans la vie de votre enfant, de l'appuyer, et surtout d'être présent pour lui ou elle. Peut-être aurez-vous les résultats de cette implication que plus tard, mais Dieu sait qu'ils seront gratifiants...

En passant...

Il y a du neuf du côté d'Allô prof, cet organisme qui soutient la persévérance scolaire en fournissant gratuitement de l'aide aux devoirs à tous les élèves du Québec. Un nouveau site internet vient tout juste d'être lancé. Cette plateforme permettra à des milliers d'élèves et à leurs parents de trouver facilement les services de soutien scolaire dont ils ont besoin. Allô prof met à la disposition des jeunes un service téléphonique et des services en ligne impliquant une équipe d'enseignants qualifiés et une communauté virtuelle composée d'élèves-aidants, de parents et d'acteurs de l'éducation.

Visitez le www.alloprof.qc.ca



par Hélène Allard, présidente

**Parcours
réussite**

Sexuellement parlant, mon ado est rendu où?

« Maman, est-ce que ma blonde peut venir coucher à la maison ? » Ou encore : « Man, est-ce que je peux rester coucher chez mon chum? ». C'est bien souvent au moment où on s'y attend le moins que ces questions nous arrivent. On se rend alors compte que nos bébés sont devenus vraiment des adolescents. Bien sûr, des signaux évidents tels l'arrivée de la puberté, les sorties en ville et les tenues vestimentaires parfois un peu trop sexy à notre goût nous avaient mis devant une évidence, mais le désir que nos enfants demeurent... des enfants était plus fort. Et puis, en même temps, son comportement a changé. Il est devenu plus distant, moins bavard et son opposition à certaines de nos consignes nous a placé quelquefois dans des situations tendues.

Maintenant, le doute nous assaille. Pourtant, nous avons parlé sexualité lorsque l'occasion se présentait... avec plus ou moins l'assurance que le message a bien passé, il faut le dire. Voilà mon enfant à l'entrée du monde adulte avec tout ce que cela comporte de beauté et de risque. Aurais-je pu faire mieux pour le préparer ? Qu'aurais-je bien pu dire ou faire?

C'est évidemment dans la famille qu'ont lieu les premières notions d'éducation à la sexualité. Très jeune, l'enfant va observer le comportement de ses parents en matière de respect, d'amour et d'égalité. Nous sommes un modèle! Ces valeurs serviront de base à une sexualité épanouie lorsque votre enfant sera devenu un adolescent et il va sans dire que les parents sont les mieux

placés pour transmettre ces valeurs. Une fois ces valeurs transmises et nourries, le rôle des parents se résume à de l'écoute, de l'encadrement, de l'affection, de la vigilance et... à quelques astuces.

Par exemple: on sait tous que la télé, les vidéos et internet véhiculent des images non seulement sexualisées mais aussi dans un contexte qui remet souvent en question les valeurs qui ont été transmises. Il devient alors très important pour les parents de « contextualiser » ces messages par une discussion franche, ouverte et surtout pas moralisatrice. Il s'agit dans le fond de responsabiliser et de développer l'esprit critique de notre enfant devant ce

déferlement d'images parfois douteuses. Cet objectif ne s'atteint pas du jour au lendemain, mais le bénéfice vaut sûrement l'effort qu'on y met.

Un autre aspect très important dans le développement des jeunes constitue les premières amours. C'est un événement important dans la vie des adolescents... et des parents. Pour l'ado, c'est une étape très sérieuse qui permet de vivre les premières expériences d'une intimité avec une personne de son goût. Pour le parent, c'est l'occasion d'accepter que notre jeune entre dans un monde merveilleux, mais plein d'embûches. On craint les relations douteuses, les relations sexuelles non



« Ouvrez une discussion
avec votre ado. »

protégées, les premières peines d'amour. On a alors avantage à en parler avec notre enfant dès les débuts de la puberté. À cet âge, les enfants sont plus ouverts au dialogue, plus réceptifs qu'à l'adolescence. Le bon moment pour en parler? Tout est une question d'opportunité! Profitez-en lorsque l'occasion se présente, à la fin d'une série télévisée, après le récit d'une anecdote ou d'une histoire. Un truc? Engagez une discussion lorsque vous reconduisez votre jeune à l'école ou à une activité sportive. Vous serez surpris des résultats! La voiture crée parfois un environnement intime, décontracté et propice aux échanges entre le parent et son jeune. Mieux encore, servez-vous de leur choix musical ou de leur passion pour développer une belle communication et ainsi s'assurer de leur réceptivité lors d'échanges.

« Nous sommes
un modèle. »

Un autre sujet très délicat pour les parents constitue l'hypersexualisation des jeunes. On en entend de toutes les sortes sur ce sujet depuis quelques années, mais qu'en est-il au juste? Les médias transmettent souvent aux jeunes filles une obsession de bien paraître tandis que les garçons, eux, peuvent être fixés sur la performance sexuelle. Encore une fois, l'encadrement parental, la vigilance et la discussion sans porter un jugement peuvent freiner efficacement ce phénomène.



Marie-Paule Ross, sexologue bien connue, nous présente sa vision du rôle parental à l'égard de la sexualité : « Nous devons les élever dans le monde tel qu'il est, aujourd'hui, avec les moyens qui s'offrent à nous. Nous devons les éduquer et même veiller sur leur éducation. Veiller au grain, c'est donner à l'amour la place à laquelle les enfants s'attendent. Leurs besoins n'ont pas changé avec les années. Nous avons toujours à les instruire que la vie ne passe pas par la violence, le « full-sexe » et les substances nocives. Les enfants ont besoin de savoir. »

« Tout est une question
d'opportunité. »

Alors, lancez-vous! Ouvrez une discussion avec votre ado. Voyez une ouverture et tentez les échanges. Dites-lui vos valeurs, votre vision; voyez la sienne. Vous verrez, vous risquez d'être agréablement surpris.

Parcours Réussite offre des formations et des conférences à la grandeur du Québec.
www.parcoursreussite.ca ou par téléphone au (418) 997-9966.



par **Françoise Filteau**

Coordonnatrice sénior service de la prévention des traumatismes de la Croix-Rouge

Jouer dehors sans engelure

Nous voulons tous que nos enfants profitent des plaisirs de l'hiver: jeux extérieurs, sports de glace, sports de neige, promenades, etc. Mais, il arrive parfois que ces sorties doivent abruptement être interrompues parce qu'un des nôtres s'écrie: « J'ai froid, j'ai les doigts et les orteils gelés, je veux rentrer à la maison! »

Que pouvons-nous faire pour prévenir ces incidents dus au froid? Voici quelques conseils ou rappels pour profiter des activités extérieures en hiver.

Avant la sortie

- Vérifiez la température extérieure et la présence des vents car ceux-ci accentuent l'effet du froid sur la peau. Habillez-vous de manière adéquate en portant plusieurs couches de vêtement sec. Il est important de couvrir les zones vulnérables au froid telles que les doigts, orteils, joues, oreilles, tête et cou. Prévoyez des vêtements de rechange (bonnet, gants, bas, foulard ou cache-cou, chandail, pantalon).



« Soyez attentifs aux signes et symptômes. »

- Choisissez des vêtements faits de fibres tissées serrées (ex: la laine) ou des fibres synthétiques (ex: le polar) qui ont la propriété de retenir la chaleur. Surtout, évitez le coton.

- Apportez des liquides et, si possible, des boissons chaudes qui permettent de conserver la chaleur interne et de rester hydraté. Le café et l'alcool sont à éviter.

- Apportez une collation à base de glucides et de protéines (ex: noix, fruits séchés).

- Prévoyez des pauses et des endroits chauffés pour récupérer.

Pendant l'activité

- Soyez attentifs aux signes et symptômes d'engelures superficielles et d'engelures: lorsque l'engelure est superficielle, la personne va ressentir des picotements et possiblement de la douleur dans la partie atteinte, suivie d'engourdissements. La peau de la région atteinte devient plus pâle. Quand l'engelure s'aggrave, la peau pâle devient cireuse et plus froide, parfois colorée. La région affectée s'engourdit et il y a perte de sensation.

- Si l'enfant se met à frissonner, il est important de trouver un abri.

Comment traiter l'engelure superficielle ou plus sévère

- Amener l'enfant au chaud et retirer tout vêtement humide. Lui faire porter des vêtements chauds et secs.

- Utiliser de l'eau tiède ou la chaleur du corps pour réchauffer graduellement; ne pas frotter ni appliquer de la neige sur la partie gelée. Si l'enfant est au sec, on peut utiliser des coussins chauffants et les placer sous les pieds, tête, aisselles, cou et aines. Il faut alors insérer une serviette, une couverture ou un linge entre la source de chaleur et la peau.

- Surveillez l'état général de l'enfant. S'il ne semble pas reprendre du mieux et s'il devient confus, agit ou parle de façon inhabituelle et respire difficilement, alerter le 911.

- Des cloques peuvent apparaître lorsque la peau se réchauffe. Ne crevez pas les cloques. Protégez-les en les enveloppant de pansements secs et lâches. Placer une gaze entre les orteils ou les doigts s'ils sont atteints et consulter un médecin.

D'autres éléments peuvent contribuer à rendre vos sorties hivernales plus sécuritaires. Sachez que si votre enfant est inscrit dans un programme de natation et de sécurité aquatique de la Croix-Rouge ou dans un cours Gardiens avertis ou Secouristes avertis, il aura la chance d'acquérir ses notions de prévention et de pratiquer les premiers soins lors de scénarios.

Visiter le site internet de la Croix-Rouge au www.croixrouge.ca/secourisme et inscrivez-vous à l'un de nos cours de secourisme d'urgence-soins aux enfants en téléphonant au **1-877-356-3226**.

Parcours réussite

Un passeport pour la vie!



Vous désirez organiser une **FORMATION**, une **CONFÉRENCE** dans votre milieu?
Parcours Réussite a ce qu'il faut !

POUR QUI?

- PARENTS
- ENSEIGNANTS
- INTERVENANTS
- ÉDUCATEURS EN CPE
- ÉDUCATEURS EN SERVICE DE GARDE SCOLAIRE

QUOI?

- ESTIME DE SOI
- MOTIVATION
- L'ÉDUCATION SEXUELLE CHEZ LES JEUNES
- À L'HEURE DES DEVOIRS ET LEÇONS
- L'ENTRÉE À LA MATERNELLE
- INTIMIDATION
- ENCADREMENT
- L'EFFORT ET LA RÉUSSITE
- TDAH
- APPRENTISSAGE DE LA LECTURE

OÙ?

PARTOUT À TRAVERS LE QUÉBEC:

- CPE
- ÉCOLES
- COLLOQUES
- CONGRÈS
- ASSOCIATIONS
- ORGANISMES

Parcours Réussite est une entreprise issue de formateurs, de conférenciers et d'auteurs qui ont à cœur la réussite éducative et la persévérance des jeunes. Pour réaliser sa mission, l'entreprise a développé une expertise en accompagnement des parents et des intervenants dans tous les secteurs de l'éducation.

Consultez notre site : www.parcoursreussite.ca
pour consulter notre répertoire ou communiquez avec nous : 418-997-9966



35e congrès de la FCPQ

Ensemble, on fait la différence!

Chaque année, la FCPQ rassemble plus de 700 parents impliqués dans les structures scolaires du primaire et du secondaire de toutes les régions du Québec.

Cette année, le congrès se déroulera les 3 et 4 juin 2011, au Campus Notre-Dame- de-Foy, à Saint-Augustin-de-Desmaures (banlieue de Québec) sous le thème: 35 ans d'implication: Ensemble, on fait la différence!

Surveillez notre site Internet, plus de détails sur le congrès seront prochainement disponibles.