

# L'inform'accueil

La ressource formée et informée : une ressource d'avenir

Volume 4 – Numéro 1 – Mars 2012

## ÉDITORIAL

Je profite de cet éditorial pour vous dire que je reçois bien vos commentaires relativement au délai pour les négociations. Oui, c'est long et je comprends que vous trouviez que ça s'éternise. Mais...

Nous avons mis beaucoup de temps sur l'outil de classification au cours des derniers mois. Puisque cet outil est édicté par un décret du Ministre, le Comité patronal ne peut négocier directement sans passer par ce dernier. Nous en avons profité pour faire des représentations auprès du Ministre et obtenu gain de cause pour que les ressources qui accueillent les bébés passent du niveau 1 au niveau 2.

Nous avons également obtenu un nouveau descripteur : auparavant, les médicaments étaient englobés dans « Physique-soins ». Dorénavant, il y aura deux descripteurs : « Physique-soins » et « Physique-médicaments ». Ce sera une nette amélioration.

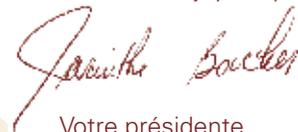
Nous hésitons à vous transmettre des informations sur des points qui ne sont pas encore finalisés. Nous préférons travailler dans l'ombre plutôt que de vous transmettre des informations erronées. Des propositions ont été déposées sur le normatif et le financier. Des contre-propositions ont été faites et nous attendons d'autres propositions. C'est une négociation pour une première entente collective. Tout est à penser, tout est à écrire...

Nous tenons des réunions intensives toutes les semaines avec le Comité patronal. Au cours de ces rencontres, sachez que vous êtes constamment dans notre tête et dans notre cœur. Nous souhaitons que cette entente nous donne l'occasion de travailler en partenariat avec les établissements qui partagent la même mission que nous : l'intérêt et le développement de l'enfant. Notre réalité est particulière : nous travaillons avec des enfants qui ont un futur, avec qui nous devons faire non seulement de l'éducation, mais les soutenir et les sécuriser au niveau affectif. Pour nous, les conditions d'exercice des ressources d'accueil sont aussi importantes que le plan financier.

Je ne vous dirai jamais assez l'importance de participer aux rencontres et aux sondages pour lesquels vous êtes sollicités. Votre implication est essentielle. Nous avons besoin de connaître le pouls de chaque région, vos problèmes, vos gains, vos relations avec l'établissement. Une tournée des régions sera faite au cours des prochaines semaines et nous comptons sur votre présence.

Nous vous invitons à consulter notre site web pour les dernières nouvelles. Surveillez bien, le nouveau site sera en opération dans le courant du mois d'avril.

Je vous souhaite un joyeux printemps !



Votre présidente

L'Inform'Accueil est publié par la Fédération des familles d'accueil et ressources intermédiaires du Québec  
245, rue Soumande, bureau 289, Québec (Québec) G1M 3H6

**Téléphone : 418 529-4734**  
**Sans frais : 1 866 529-5868**

**Télécopieur : 418 529-0456**  
**Sans frais : 1 866 388-8860**

Courriel : [info@ffariq.ca](mailto:info@ffariq.ca)  
Site Internet : [www.ffariq.ca](http://www.ffariq.ca)

N° d'enregistrement 0229-4338

Le masculin est utilisé pour simplifier la lecture des textes



Fédération des familles d'accueil  
et ressources intermédiaires  
du Québec

## EDITORIAL



I take the opportunity in this editorial to tell you that I do receive your comments regarding the delay in the negotiations. Yes, it's long and I understand that you find that it drags on. But...

We spent a lot of time on the classification tool in the past few months. Since this tool is enacted by a decree from the Minister, the employer's committee cannot negotiate directly without the latter. We took the opportunity to make presentations to the Minister and won the case for the resources that take in babies, go from level 1 to level 2.

We have also obtained a new descriptor: before, the drugs were all under "Physical-care". From now on, there will be two descriptors: "Physical-care" and "Physical-drugs". This will definitely be a net improvement.

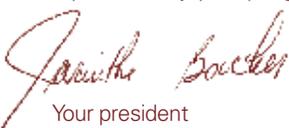
We hesitate to send you information on items that are not yet finalized. We prefer to work behind the scene rather than to convey false information. Proposals were submitted on the normative and the financial. Counter proposals were made and we are expecting other proposals. This is a negotiation for our *first* collective agreement. Everything is to be thought out, everything is to be written...

We are holding intensive meetings every week with the employer's Committee. During these meetings, know that you are constantly in our mind and our heart. We hope that this agreement gives us the opportunity to work in partnership with those establishments that share the same mission we have: the interest in and the development of the child. Our reality is unique: we work with children who have a future, with whom we must not only educate, but support them and secure them at an emotional level. For us, the conditions of exercise of the foster resources are as important as the financial plan.

I cannot stress enough the importance of participating in meetings and surveys for which you are solicited. Your involvement is essential. We need to know the pulse of each region, your problems, your gains, and your relationships with the establishment. We will be visiting all the regions in the upcoming weeks and we are counting on your presence.

We invite you to visit our website for the most recent updates. Watch out: our new website will be in operation during the month of April.

I wish you a most joyful spring!

  
Your president

## MOT DU DIRECTEUR GÉNÉRAL

Au cours des derniers mois, j'ai rencontré plusieurs familles d'accueil qui me partageaient leurs préoccupations quotidiennes et qui sont à la recherche de solutions et de réponses pour offrir de meilleurs services aux enfants dont ils ont la prise en charge.

Ces questionnements reliés à la circulaire étaient variés et souvent sujets à différentes interprétations de la part des établissements. Pour ceux qui ne sauraient pas ce qu'est la circulaire : il s'agit d'une annexe au décret qui nous fait part de l'indexation des montants alloués aux familles d'accueil et ressources intermédiaires pour les rétributions quotidienne et supplémentaire et spéciales (vêtements, activités sportives et culturelles, fournitures et activités parascolaires, etc.).

Voici les questions les plus fréquemment posées :

- J'ai un adolescent de 17 ans, on me dit qu'il peut poursuivre ses études pour obtenir un diplôme?
- Dans le budget d'activité, qu'est-ce que je peux demander pour mon jeune?
- Dans l'allocation des dépenses personnelles (ADP), quelles dépenses entrent dans ce budget?
- Le coût pour les frais scolaires a dépassé les montants alloués, qu'est-ce que je fais ?

Présentement le Ministère procède à la révision de la circulaire en ayant comme objectif d'uniformiser son application et annonce nous en faire la présentation au comité de négociation. Dans l'attente de ce changement les conditions actuelles sont maintenues.

En terminant, j'aimerais vous informer que prochainement la FFARIQ procèdera à un sondage téléphonique via votre comité régional pour recueillir votre opinion sur différents sujets impliquant les familles d'accueil et ressources intermédiaires.



Luc Drapeau  
Directeur général

## WORD FROM THE GENERAL DIRECTOR

In the past few months, I have met with many foster families that shared with me their everyday concerns and who are looking for solutions and answers so that they can provide the very best of services to the children in their care.

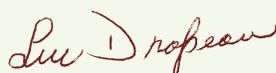
These questions related to the annex were varied and often subject to different interpretations by the establishments. For those who wouldn't know what the annex is: it's an annex to the decree that informs us of the indexation of the amounts allocated to the foster families and intermediate resources for the daily, additional and special remunerations (clothing, sports and cultural activities, supplies and extracurricular activities, etc.).

Here are the questions most frequently asked:

- I have a 17 year old teenager, and I'm told that he can continue his studies for a diploma?
- In the budget for activities, what can I ask for my youngster?
- Concerning the allowance for personal expenses (*allocation des dépenses personnelles – ADP*); what expenses are included in this budget?
- The cost of school fees has exceeded the amounts allocated, what do I do?

The Ministry is currently reviewing the annex with the objective to standardize its application and is announcing that its presentation should be made to us at the negotiation committee. In anticipation of this change the current conditions are maintained.

In closing, I would like to inform you that the FFARIQ will shortly conduct a telephone survey via your regional committee to gather your opinion on different topics involving the foster families and intermediate resources.



Luc Drapeau  
General Director

# Quand doit-on avoir recours à un spécialiste ?

Dans l'Inform'accueil de décembre 2011, nous avons traité des élèves handicapés ou en difficulté d'adaptation ou d'apprentissage (EHDA). Cette fois-ci j'ai envie que l'on se pose ensemble deux questions qui donneront suite à la parution précédente, soit : **Quand doit-on avoir recours à un spécialiste ?**

Lorsque l'on a un doute, une interrogation sur le développement de l'enfant, sur sa façon de se comporter, de parler, d'évoluer, faites-vous confiance. Dites-vous : « Qui connaît mieux cet enfant que moi ? » C'est vous l'adulte qui partage le quotidien de cet enfant.

Il se peut que l'on vous dise : « Tu te fais des histoires, tu t'inquiètes pour rien... ». Cela peut s'avérer vrai. Par contre, il se peut très bien que vous ayez raison; de là l'importance de vous faire confiance.

Dès que vous avez un doute, exprimez-le à quelqu'un de votre entourage ou au travailleur social de l'enfant. Cette personne pourra peut-être vous aider à faire des observations plus objectives (attention à la confidentialité si cet enfant vous est confié).

Par la suite, si le doute persiste, parlez-en au médecin de l'enfant qui lui, pourra faire une consultation pour rencontrer LE spécialiste. Armez-vous de patience car ceci peut être long avant d'avoir un premier rendez-vous. Il reste toujours la possibilité d'aller au privé mais ceci occasionnera des coûts financiers importants. De là l'importance d'agir vite.



## Qui sont les spécialistes qui émettent un diagnostic ?

Déficience motrice légère ou organique (33)*	Médecin généraliste ou médecin spécialiste
Déficience langagière (34)*	Orthophoniste ainsi qu'une équipe multidisciplinaire
Déficience intellectuelle moyenne à sévère (24)* ou Déficience intellectuelle profonde (23)*	Psychologue ou conseiller en orientation faisant partie d'une équipe multidisciplinaire
Trouble envahissant du développement (50)*	Psychiatre ou pédopsychiatre faisant partie d'une équipe multidisciplinaire
Trouble relevant de la psychopathologie (53)*	Psychiatre ou pédopsychiatre faisant partie d'une équipe multidisciplinaire
Déficience atypique (99)*	Évaluation faite par une équipe multidisciplinaire de spécialistes
Déficience motrice grave (36)*	Médecin généraliste ou médecin spécialiste
Déficience visuelle (42)*	Ophthalmologiste ou optométriste
Déficience auditive (44)*	Audiologiste
Troubles graves du comportement (13)*	Équipe multidisciplinaire qui comprend au moins un professionnel de consultation tel que psychologue, travailleur social, psychoéducateur

\* Le chiffre entre ( ) est la cote attribuée par le MEQ pour cette problématique.

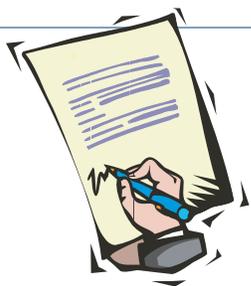
Gardez en tête que vous êtes les mieux placés pour connaître les enfants, vous êtes des éducateurs importants dans leur développement. Le travail d'équipe avec les gens qui « gravitent » est essentiel pour l'évolution et le bien-être des enfants. En espérant que ceci a pu vous guider.

Je vous relance en vous demandant d'exprimer vos besoins sur les sujets sur lesquels vous désirez avoir de l'information.

Au plaisir !

Janick St-Louis  
Éducatrice Spécialisée  
Directrice des RI - FFARIQ

# Informations diverses



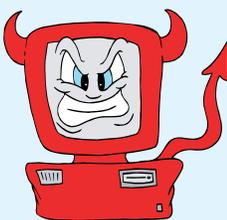
- Votre établissement vous remettra l'Instrument de classification pour chaque usager au cours des prochaines semaines. Vous pouvez le signer : il ne s'agit que d'un accusé de réception et non d'une acceptation de ce qui y est inscrit. Si vous n'êtes pas d'accord, vous pourrez consulter votre comité régional et les représentants pourront vous aider.

- Votre établissement vous demandera votre numéro d'assurance sociale (NAS) au cours des prochaines semaines. Puisque suite à la signature de l'Entente collective, vous pourrez cotiser à la Régie des rentes du Québec et au Régime québécois de l'assurance parentale, le NAS est nécessaire pour attribuer les sommes à votre dossier de Revenu Québec. Vous n'avez pas à vous inquiéter, votre rétribution n'est pas imposable puisque les ressources d'accueil ont un statut particulier reconnu par Revenu Québec.



- Suite à l'entente, la prime la plus élevée correspondra au niveau 6. Certains établissements tentent de déplacer les usagers, alléguant le fait qu'une ressource d'accueil n'a pas les compétences pour cette intensité de services. Si vous avez ce jeune/enfant depuis longtemps, c'est que vous avez les compétences et que vous avez droit au niveau 6. Mentionnez ce fait à la FFARIQ immédiatement si vous vivez cette situation.

- Nous vous demandons d'être vigilants lorsque vous naviguez sur les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.). Vous ne devez pas divulguer le nom des usagers, ni faire circuler des photos. Vous devez respecter la confidentialité.



## SURVEILLEZ BIEN

Le nouveau site web sera en opération à la fin d'avril. Vous pouvez toujours consulter notre site actuel, nous faisons les mises à jour.

## LE CONTRAT S'APPLIQUE TOUJOURS...

Au risque d'être redondant, nous vous affirmons que le *contrat actuel est toujours en vigueur*.

Certains établissements ne respectent pas toujours le contrat. Nous recevons beaucoup d'appels de ressources qui se plaignent de certaines pratiques des établissements, pratiques qui arrivent subitement et sans être justifiées: par exemple, la baisse du nombre de places, des transports non remboursés, le refus d'accorder du ressourcement ou du répit, des places non comblées.

Nous avons adressé une lettre au Ministre afin de l'aviser de ces faits. Nous espérons que les établissements seront avisés de cesser ces applications qui n'ont pas lieu d'être. Référez-vous à votre comité régional pour ce genre de procédures non conformes. Ils pourront demander des explications au Centre jeunesse lors d'une table de concertation et nous en aviser pour que nous puissions trouver des solutions. Le contrat doit s'appliquer dans son intégralité.

N'oubliez pas de demander les autorisations préalables pour tout ce qui est inscrit dans le contrat avant d'engager des frais, surtout s'ils ne sont pas indiqués au plan d'intervention, exemple : frais de transport, de gardiennage, vêtements, activités sportives, services professionnels, etc.

*Tant et aussi longtemps que l'entente collective ne sera pas signée, ce sur quoi vous serez appelés à voter, **le contrat s'applique**.*

## THE CONTRACT IS STILL APPLICABLE

At the risk of sounding redundant, we are confirming that the current contract is still in force.

We are receiving lots of calls from resources who complain about certain establishments practices; practices that are occurring very suddenly and without justification: such as, decrease in the number of places, transports that are not reimbursed, refusal in granting recharging one's batteries or respite care, places unfilled.

A letter has been sent to the Minister advising him of these facts. We hope that the establishments will be advised to stop these applications that have no reason to be. We are still in full negotiations and nothing is signed. Consequently the present contract is applicable in its entirety.

Refer to your regional committee for this type of non complying procedures. They can obtain further explanations at the Youth Center (*Centre Jeunesse*) at a round table consultation meeting and advise us so that we can find solutions.

Remember to request prior authorizations for all that is written in the contract before incurring expenses that are not stated in the intervention plan, as per example: transport expenses, babysitting, clothes, sports activities, professional services, etc.

*As long as the collective agreement is not signed, where upon you will be asked to vote, **the contract applies**.*

## COMITÉ RÉGIONAL DE L'OUTAOUAIS



Familles d'accueil de 20 ans et plus qui ont été reconnues lors de la Soirée reconnaissance en octobre 2011.

Le comité régional de l'Outaouais représente un peu plus de deux cents familles d'accueil réparties dans notre région composée de quatre grands secteurs. Nous représentons les familles d'accueil (FA) du Pontiac, de la Petite Nation, de Maniwaki et du secteur de Gatineau. De plus, Kitigan Zibi une réserve amérindienne algonquine située aux abords de Maniwaki utilise aussi nos services.

Nous travaillons depuis déjà quelques années en partenariat avec notre Centre jeunesse (CJ). Différents responsables sont passés mais une même volonté a alimenté le désir de chacun des partenaires de travailler ensemble. Il faut aussi souligner l'implication de l'ancien et du présent directeur général qui ont mis en place des conditions favorables au partenariat. Par exemple, mentionnons que nous avons été consultés pour proposer des critères de sélection du responsable des ressources. Nous avons aussi été consultés concernant la planification stratégique 2012-2015 du CJO.

Sur le terrain avec la cheffe des ressources, nous avons des rencontres régulièrement aux cinq ou six semaines où nous échangeons sur différents points. Une oreille attentive écoute nos demandes et la recherche d'une solution est toujours mise de l'avant.

Notre comité régional se réunit aux six à huit semaines pour traiter de différents dossiers concernant les familles d'accueil. Prenons par exemple, les implications de la loi 49, la formation concernant le nouvel outil de classification, la reconnaissance des FA, les sujets abordés avec le CJ et une multitude d'autres sujets pertinents qui viennent de la Fédération et qui font avancer la cause de nos familles.

Suite à la formation reçue au mois de septembre par deux membres de notre comité, la formation a été transmise à nos familles dans les quatre secteurs mentionnés plus haut. La majorité des membres de notre comité ont participé à cette formation.

Nous avons eu une belle soirée de reconnaissance au début de la Semaine des familles d'accueil. Un souper, la reconnaissance des FA, une présentation musicale de l'orchestre du DPJ Band du CJO composée entièrement des membres du CJ et pour conclure, un spectacle de l'humoriste Stéphane Fallu. L'organisation, la réalisation et les frais de cette soirée ont été assumés conjointement par le comité régional et le CJ.

Notre comité travaille à l'avancement des familles d'accueil depuis toujours. Nous sommes conscients que le contexte actuel imposé par la loi 49 nous amène de nouveaux défis et nous sommes prêts à les affronter. D'ailleurs, notre premier défi sera d'augmenter la participation de nos membres aux différentes activités régionales.

Denis Turcotte, Administrateur  
Comité régional de l'Outaouais

## COMITÉ RÉGIONAL DES LAURENTIDES

Notre comité régional a tenu une rencontre en décembre dernier et nous avons discuté surtout de la façon de faire pour mieux répondre aux demandes de nos familles d'accueil.

En janvier, nous avons assisté à une table de concertation. La présidente de la FFARIQ, madame Jacinthe Boucher et monsieur Luc Drapeau, directeur général étaient présents. Ils ont eu l'amabilité de répondre au questionnement des personnes qui représentaient l'établissement : monsieur Pierre Leduc, chef des ressources, qui a eu la générosité d'assister à la réunion malgré son départ imminent à la retraite; il tenait à assurer le transfert d'informations auprès de mesdames Denise Richer, la nouvelle chef des ressources et Martine Scarlett, chef de service. Ces derniers ont exprimé leur désir de travailler en partenariat avec le comité régional et la FFARIQ. Ils nous ont aussi annoncé que les évaluations pour les nouvelles familles d'accueil étaient presque terminées. Bonne nouvelle!

Nous aurons d'autres rencontres au printemps. Ils nous ont partagé leurs attentes et certaines inquiétudes relativement à notre nouvelle convention.

Nous entreprendrons sous peu des démarches pour offrir aux jeunes en famille d'accueil des activités spécifiques pour leur permettre de vivre au même rythme que les autres jeunes de leur âge.

Le souhait du comité régional pour l'année 2012, c'est de rejoindre le plus de membres possible afin de bien les informer.

Lise Plouffe, Présidente  
Comité régional des Laurentides

## COMITÉ RÉGIONAL DE LANAUDIÈRE

Voici le bilan pour la région de Lanaudière. Nous avons commencé l'année avec quatre séances d'information sur l'outil de classification et son application. Environ une centaine de membres ont participé. Les familles continuent de nous appeler pour des précisions.

Certains d'entre nous sont impliqués dans différents comités des centres jeunesse comme le comité de gestion des risques et le comité formation. La bonne collaboration avec notre établissement se poursuit. Nous avons par contre été déçus de constater que les familles d'accueil ne peuvent plus siéger sur le conseil d'administration des centres jeunesse, directive ministérielle oblige.

Une rencontre a eu lieu concernant quelques litiges. Le comité régional a été reçu à déjeuner par la direction du Centre jeunesse et les intervenants ressources lors de la Semaine des familles d'accueil. Le souper annuel des familles d'accueil a eu lieu cet automne; plus d'une centaine de personnes étaient présentes surtout nos familles et aussi des membres de l'équipe des intervenants ressources et leur direction. Le directeur général, la présidente et la vice-présidente de la FFARIQ étaient aussi présents. Cette soirée a été un beau succès.

Nous sommes impatients de connaître les balises de notre première entente collective, il nous sera plus facile de bien représenter nos membres.

Sophie Malo, Responsable des communications  
Comité régional de Lanaudière

## UNE HISTOIRE DE CŒUR



*Il y a bientôt dix-neuf ans, mon époux et moi prenions une décision que jamais nous n'allions regretter, devenir famille d'accueil.*

*Nous étions bien conscients que ce ne serait pas toujours facile, mais cela valait le coup de mettre d'avant ce beau projet. Et l'aventure commence. Des dizaines d'enfants ont franchi le seuil de notre résidence tous plus attachants les uns que les autres.*

*De savoir, que nous allions faire la différence dans la vie d'un enfant était très gratifiant. Et nous avons commencé à semer. Il y a des jours où la récolte tardait à venir et d'autres où c'était plus rapide, mais en faisant le bilan, c'était très positif. Tous les enfants méritent d'avoir l'amour, la sécurité et le bien-être, pourquoi est-ce si difficile pour certains de l'obtenir?*

*Les enfants sont ce que nous avons de plus précieux alors, protégeons-les, ce sera alors un placement garanti pour un avenir meilleur. N'oublions jamais que les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain.*

*Je nous souhaite encore de nombreuses années à évoluer avec les enfants. Ils nous ont permis de devenir les adultes que nous sommes aujourd'hui, avec une ouverture d'esprit et soucieux du bien-être d'autrui.*

*À tous ces enfants qui ont traversé nos vies, je dis MERCI. MERCI d'être les rayons de soleil qui illuminent nos journées.*

*Gisèle Gignac, famille d'accueil et fière de l'être !  
Administratrice à la FFARIQ – Gaspésie/Les Îles*

## ALLERGIES ALIMENTAIRES

Bien que n'importe quel aliment puisse déclencher une réaction allergique, **le lait, le soya, les œufs, le blé, les noix, le sésame, les arachides, les crustacés et les mollusques** sont, au Canada, les aliments le plus souvent en cause dans les réactions allergiques graves. Les réactions allergiques surviennent habituellement dans les 60 minutes suivant l'ingestion de l'aliment en question. Cependant, il peut y avoir réaction jusqu'à 4 heures post-ingestion. Passer ce laps de temps, il est peu probable qu'il s'agisse d'une allergie alimentaire. La majorité des enfants perdront leur allergie alimentaire en vieillissant, excepté pour les enfants allergiques à l'arachide, qui demeurent habituellement allergiques à vie.

L'**arachide** est sans aucun doute l'aliment le plus à craindre à cause de son omniprésence, souvent camouflée, de son risque de contamination élevé, et du fait que d'infimes quantités puissent déclencher, chez certaines personnes très sensibles, de violentes réactions. La première réaction allergique à l'arachide se développe, chez la plupart des enfants, entre 14 et 24 mois

### Enfants à risque de présenter une allergie alimentaire

- Les enfants ayant déjà souffert d'une allergie alimentaire (lait, œufs, soya, etc)
- Ceux ayant déjà fait de l'urticaire, de l'eczéma ou de l'asthme, ou dont l'un des parents souffrent d'une de ces affections
- Les enfants issus de familles ayant des antécédents d'allergies issues de familles ayant des antécédents d'allergies.

Certaines **actions préventives** peuvent être entreprises chez ces enfants à risque :

- Introduire les aliments solides à l'âge de 6 mois
- Retarder l'introduction :
  - Du soya vers 1 an
  - Des œufs et des légumineuses à 18 mois
  - Du poisson après 3 ans
  - Des arachides, beurre d'arachide, noix, graines de sésame, kiwis, et fruits de mer vers 4 à 5 ans.

### Conseils pour les éducateurs et les adultes en contact avec des enfants allergiques

- Éliminer les aliments contenant de l'arachide, car il est la principale cause d'anaphylaxie alimentaire. Les réactions à l'arachide sont souvent plus graves que celles causées par d'autres aliments.
- La nourriture, les ustensiles et les contenants ne devraient jamais être échangés ni partagés.
- Les surfaces de travail et de repas (comptoirs, tables) devraient être nettoyées scrupuleusement afin d'éliminer tout résidu d'aliment potentiellement allergène.
- Le lavage des mains est recommandé avant et après avoir mangé.
- Consulter les parents des enfants allergiques afin de connaître les aliments que l'enfant peut manger sans danger.

## SUGGESTION DE LECTURES



Nous vous suggérons trois volumes publiés aux Éditions du CHU Ste-Justine.

« *Mieux vivre l'école... En 7 savoirs et quelques astuces* »  
L'auteur Marie-Claude Béliveau est orthopédagogue et psychoéducatrice au CHU Ste-Justine.

Pour l'enfant, il y a des bases incontournables : savoir jouer, parler et s'intéresser à ce qui se passe autour de lui. L'enfant qui possède ces savoirs est mieux préparé pour profiter de l'école où il devra acquérir d'autres savoirs : s'avoir s'adapter, savoir respecter, savoir partager, etc. Voilà un livre pour aider les enfants à « mieux vivre l'école ».

« *L'estime de soi, un passeport pour la vie* »  
L'auteur Germain Duclos est psychoéducateur et orthopédagogue.

Pour l'auteur, ce livre nous montre que l'estime de soi est le plus précieux héritage qu'on peut léguer à son enfant, celui qui lui servira en quelque sorte de passeport pour la vie. Ce livre s'est vendu à plus de 60,000 exemplaires et a été traduit en six langues. Il comporte des chapitres inédits traitant de l'estime de soi des parents et des enseignants.

« *Guide pour parents inquiets* »  
L'auteur Michel Mazia est professeur de psychiatrie à la Faculté de médecine de l'Université Laval.

L'auteur dit aux parents : « Parents, faites-vous confiance, écoutez-vous, ne vous culpabilisez pas et utilisez votre jugement dans l'éducation de vos enfants ».

Vous pouvez joindre Les éditions du CHU Ste-Justine : [www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org).

## SUGGESTION DE SITES WEB



### SITES POUR ENFANTS ET ADULTES

[www.envolerie.com](http://www.envolerie.com)

Jeux, coloriage, histoire, musique

[www.clicksouris.com](http://www.clicksouris.com)

Poèmes, atelier d'écriture, histoires pour les 5 à 10 ans

[www.fondationdesmaladiesmentales.org](http://www.fondationdesmaladiesmentales.org)

Pour avoir des réponses sur la maladie mentale



## Omelette au four style cabane à sucre

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 min

Portion : 8

### Ingrédients :

1 ½ c. à table (22,5 ml) de farine tout usage  
1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte  
12 gros œufs  
1 tasse de lait  
1 c. à thé (5 ml) d'oignon en poudre ou granulé  
Sel et poivre au goût

### Étapes :

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).  
Beurrer un moule d'environ 9,5 x 13,5 x 2 po (24 x 34 x 5 cm).

Mélanger ensemble les ingrédients secs. Battre ensemble les œufs et le lait. Ajouter le mélange sec au mélange d'œufs et de lait. Battre le tout au mélangeur 1 ou 2 minutes jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.

Verser la préparation dans le moule et cuire à découvert pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit légèrement dorée. Elle ballonnera possiblement. L'omelette prendra environ 1 ½ fois son volume initial.

### Note :

*Du fromage pourrait être ajouté à cette recette juste avant de mettre au four. Excellent à servir nappé de sirop d'érable.*

## Tourbillons à l'érable

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

Portion : 8

### Ingrédients :

1 rouleau (235 g) de croissants nature Pillsbury  
125 ml (1/2 tasse) de sirop d'érable  
125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable ou de cassonade  
250 ml (1 tasse) de crème 15 % épaisse (champêtre)

### Étapes :

Sortir le rouleau de pâte de l'emballage, et le poser sur une planche à découper, sans le dérouler.

Trancher le rouleau en 8 ou 9 rondelles égales.

Disposer les rondelles sans qu'elles se touchent dans un plat en pyrex carré de 9 pouces, ou dans tout autre récipient équivalent.

Dans une casserole, à découvert, amener à ébullition la crème, le sirop d'érable et le sucre d'érable ou la cassonade, en remuant constamment au fouet.

Ajouter du sucre d'érable ou de la cassonade, si désiré.

Faire bouillir 5 minutes en remuant constamment.

Verser la préparation à l'érable sur et entre les rondelles de pâte.

Faire cuire au four à 350° F pendant 30 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Laisser reposer avant de servir avec de la crème glacée.

## Œufs coucou

Donne 2 portions

Voici une façon amusante d'amener vos enfants à manger des œufs, qui se digèrent facilement et qui constituent une excellente source de protéines, de vitamine A et de fer. La Fondation des maladies du cœur du Canada dit que les œufs font partie, en quantité modérée, d'une saine alimentation. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* recommande deux portions de viande et substituts par jour.

### Ingrédients

5 ml (1 c. à thé) huile de canola ou enduit d'huile de canola à vaporiser

2 tranches de pain grosses de blé entier

2 œufs

### Directives

Chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle antiadhésive.

Avec un couteau, découper un carré de 7 cm (3 pouces) de côté au centre de chaque tranche de pain. (Conseil amusant : conservez les carrés pour en faire des mini-rôties.)

Placer les tranches de pain au centre de la poêle.

Briser un œuf dans une tasse et faire glisser dans le carré. Répéter avec le deuxième œuf.

Tourner les œufs dès que le blanc est ferme et continuer la cuisson jusqu'à ce que les jaunes aient la texture désirée.

Retirer de la poêle et servir immédiatement

*Délicieux servi avec du sirop d'érable*

## Pain doré ensoleillé

Donne quatre portions

Préparez un petit déjeuner spécial avec cette recette de pain doré contenant les quatre groupes d'aliments. Vos enfants en raffoleront!

Si vous ne consommez pas régulièrement des breuvages de soya, achetez-le en portion individuelle de 250 ml. Vous en aurez sous la main au besoin.

### Ingrédients

1 œuf

1 blanc d'œuf

50 ml (¼ tasse) breuvage de soya à saveur de vanille

2 ml (½ c. à thé) extrait de vanille

Pincée de cannelle

2 pains à hamburger minces faits de grains entiers\*

500 ml (2 tasses) fraises et bananes tranchées

Enduit à cuisson antiadhésif

### Préparation

Dans un bol plat ou une casserole, mélanger les œufs, le breuvage de soya, la vanille et la cannelle.

Vaporiser légèrement une poêle d'enduit à cuisson antiadhésif et chauffer à feu moyen.

Tremper chaque morceau de pain dans le mélange d'œufs afin qu'il l'absorbe et placer dans la poêle. Répéter avec les trois autres tranches de pain.

Cuire de chaque côté pendant trois à quatre minutes.

Servir avec des fruits tranchés placés en forme de soleil.

\*Cette recette peut aussi être préparée avec du pain de blé entier ordinaire. Suffit de découper le pain en forme de cercle. Le pain est plus absorbant, alors vous n'utiliserez probablement que trois tranches, ce qui équivaut à trois portions. Napper de sirop d'érable.



Vous avez

# besoin d'aide ou d'information?

## LES COMITÉS RÉGIONAUX – VOS REPRÉSENTANTS

Faites-nous connaître votre adresse électronique à [infocourriel@ffariq.ca](mailto:infocourriel@ffariq.ca)  
Mentionnez vos nom, adresse et la région. Merci !

### **BAS ST-LAURENT (01)**

**Maurice Dumais, administrateur**  
St-Pacôme 418 852-3267  
[emiliafraser@hotmail.com](mailto:emiliafraser@hotmail.com)

**Sylvie Bérubé, présidente**  
St-Tharcisius 418 629-2663  
[sberube58@hotmail.com](mailto:sberube58@hotmail.com)

### **QUÉBEC (03)**

**Michèle Turgeon, administratrice  
et présidente**  
Québec 418 667-9806  
[arfaq.2@oricom.ca](mailto:arfaq.2@oricom.ca)

### **OUTAOUAIS (07)**

**Denis Turcotte, administrateur**  
Val-des-Monts 819 457-2249  
[turcottedenis47@hotmail.com](mailto:turcottedenis47@hotmail.com)

**Donatienne Dubé, présidente**  
Gatineau 819 210-6449  
[donatienne@videotron.ca](mailto:donatienne@videotron.ca)

### **ABITIBI-TÉMISCAMINGUE (08)**

**Judes Légère, administrateur**  
Amos 819 732-0459  
[legere.fredette@tlb.sympatico.ca](mailto:legere.fredette@tlb.sympatico.ca)

**Lucille Rouillard, présidente**  
Amos 819 660-0576  
[lucille@cableamos.com](mailto:lucille@cableamos.com)

### **CÔTE-NORD (09)**

**Aline Talbot, administratrice  
et présidente**  
Sept-Îles 418 962-4439  
[talbotaline1@hotmail.com](mailto:talbotaline1@hotmail.com)

### **GASPÉSIE – LES ÎLES (11)**

**Gisèle Gignac, administratrice**  
Paspébiac 418 752-6023  
[glussier@navigate.com](mailto:glussier@navigate.com)

**Gaétan Lussier, président**  
Paspébiac 418 752-8377  
[glussier@navigate.com](mailto:glussier@navigate.com)

### **LAVAL (13)**

**Vaunette Durandisse,  
administratrice et présidente**  
Laval 450 663-0220  
[vdurandisse@bell.net](mailto:vdurandisse@bell.net)

### **LANAUDIÈRE (14)**

**Renés Desnoyers, présidente**  
Terrebonne 450 477-4473  
[comiteregionaldelanaudiere@hotmail.ca](mailto:comiteregionaldelanaudiere@hotmail.ca)

**Renée Desnoyers, présidente**  
Terrebonne 450 968-1611  
[soleils5@sympatico.ca](mailto:soleils5@sympatico.ca)

### **LAURENTIDES (15)**

**Lise Plouffe, administratrice  
et présidente**  
Mont-Laurier 819 623-3814  
[lplouffe@xplornet.ca](mailto:lplouffe@xplornet.ca)

### **COMITÉ EXÉCUTIF – FFARIQ**

**Jacinthe Boucher, présidente**  
Mont-Laurier 819 660-0035  
[lauzonj@xplornet.ca](mailto:lauzonj@xplornet.ca)

**Lucille Rouillard, vice-présidente**  
Amos 819 660-0576  
[lucille@cableamos.com](mailto:lucille@cableamos.com)

**Gaétan Lussier, trésorier**  
Paspébiac 418 752-6023  
[glussier@navigate.com](mailto:glussier@navigate.com)

**Donatienne Dubé, secrétaire**  
Gatineau 819 210-6449  
[donatienne@videotron.ca](mailto:donatienne@videotron.ca)

**Janick St-Louis, directrice  
des ressources intermédiaires (RI)**  
St-Lin-des-Laurentides 819 660-1779  
[astuce38@hotmail.com](mailto:astuce38@hotmail.com)

### **PERMANENCE – FFARIQ – Québec**

**Téléphone** 418 529-4734  
**Sans frais** 1 866 529-5868  
**Télécopieur** 418 529-0456  
**Sans frais** 1 866 388-8860  
[info@ffariq.ca](mailto:info@ffariq.ca)

**Luc Drapeau, directeur général**  
819 323-6131  
[lucdrapeau@bell.net](mailto:lucdrapeau@bell.net)

**Ginette Dumas, coordonnatrice**  
**Malika Ait Bahoum, comptabilité**  
**Marie-Josée Guay, secrétaire**