Vol. 3 / Printemps 2013

INFO Parents

Le magazine francophone des parents

COMMENT PARLER d'obésité AUX ENFANTS?

Méditation...
une meilleure médication!

L'estime de soi

THÉORIE DU CHOIX...
UN REGARD DIFFÉRENT SUR MES RELATIONS

afpnb
Association francophone des parents du Nouveau-Brunswick

Ma vie est en santé

à l'Université de Moncton

Toi aussi, fais carrière en santé!

Découvre les nombreux programmes d'études sur **mavieestensante.ca**

Consortium national de formation en santé
Volet Université de Moncton

UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

mavieestensante.ca

Cette publicité a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de Santé Canada.

/cnfsumoncton

« Comme premier responsable et premier éducateur de votre enfant, vous l'accompagnez dans ses apprentissages et ses explorations… et vous le ferez tout au long de sa vie ».

Ce court extrait, tiré du dépliant préparé par l'Association francophone des parents du Nouveau-Brunswick pour expliquer Le Curriculum éducatif des services de garde francophone aux parents, ouvre la porte au contenu de notre Info-Parent 2013.

Notre rôle comme parent n'est pas un rôle facile. Chacun de nous avons un lien unique avec notre enfant. Comme premier éducateur et premier responsable de son enfant, nous devons le guider et le soutenir dans son apprentissage et son développement, tout en respectant ses capacités.

Pour moi, accompagner mon enfant signifie que je suis capable d'avoir du temps de qualité avec mon fils tout en apprenant à le connaître et apprécier ses qualités, ses forces et ses défis. Cependant, être en mesure d'accompagner mon enfant, exige que je prenne aussi du temps pour moi… du temps pour me sentir bien, et du temps à reconnaître et accepter mes forces et mes faiblesses. J'ai ma place comme parent et je suis le partenaire incontournable dans l'accompagnement de mon enfant. J'ai une place dans ma communauté et au sein de l'école que fréquente mon enfant.

Depuis novembre 2012, à titre de président de l'AFPNB, je m'engage avec les membres du conseil d'administration à prioriser la petite enfance, mais surtout à définir et à mettre en oeuvre des stratégies qui contribueront à assurer un meilleur accueil et un meilleur accompagnement des parents du Nouveau-Brunswick.

J'en profite pour vous remercier, chers parents et partenaires, pour votre dévouement et votre engagement soutenus, à titre individuel ou au sein d'un comité ou d'un organisme. Nos enfants sont notre avenir; nos parents sont au cœur du succès!

Richard Gallant

Saviez-vous que...

Le magazine Infoparents est également disponible en ligne sur notre site Web au www.afpnb.ca L'AFPNB se tournera de plus en plus vers un magazine électronique pour suivre la tendance dans les technologies d'aujourd'hui. Nous vous invitons d'ailleurs à visiter notre site qui a pris une toute nouvelle image.

Réalisé par : Association francophone des parents du NB

Rédaction : Équipe de l'AFPNB, Collaborateurs

Montage : iDConcept

Ce magazine pour parents est possible grâce à l'appui de Patrimoine canadien, du ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance ainsi que de nos commanditaires et annonceurs. Il se veut un outil de communication pour les parents francophones du Nouveau-Brunswick.

Les opinions exprimées dans cette publication ne sont pas nécessairement celles de nos bailleurs de fonds.

L'estime de soi

Maman depuis bientôt 16 ans, je me rends compte que j'apprends le métier de parent au quotidien. Je suis en formation continue pour toute ma vie !!!

Aucune formation scolaire ou professionnelle ne nous est transmise pour être un « bon parent ».

Comment savoir, alors, si l'on remplit son rôle convenablement, si l'on applique la bonne méthode ?

Chaque fois qu'une décision est à prendre au sein de la famille, chaque fois qu'une confrontation se produit, je me demande si j'ai eu la bonne attitude… Le doute s'installe, et pourtant, il n'est pas question de faillir et de révéler ma faiblesse à mes enfants.

Dans ma famille, nous avons fait le choix de partager certaines de nos hésitations avec nos enfants. Nous adaptons notre discours, nos mots, pour qu'ils comprennent qu'un parent ne sait pas TOUT et que parfois l'enfant aide aussi son parent. En fait, le parent grandit en même temps que son enfant.

Lorsque nous avons décidé de venir nous installer au Canada, autant dire que nos enfants ont subi notre choix. Nous leur avons vendu notre projet en leur assurant une vie meilleure… alors que nous quittions notre grande maison pour venir nous installer dans un petit appartement, que nous quittions nos amis et nos proches pour nous entourer d'inconnus qui parlent une langue différente.

Tous nos repères se sont envolés ! Autant avouer que nos enfants ont trouvé les arguments qui nous ont fait douter.

Vont-ils s'adapter à ce nouveau pays ? Vont-ils continuer à travailler aussi bien à l'école ? Vont-ils se faire de nouveaux amis et s'épanouir ? La tristesse qu'ils ressentent va-t-elle se dissiper ?

Nous les assurons autant que possible de l'amour que nous leur portons, mais nous nous demandons souvent si cela est suffisant… D'autant que le doute est en nous aussi ! Les difficultés du quotidien, de l'intégration, nous affaiblissent parfois : Vais-je trouver un emploi ? Le salaire que je gagnerai sera-t-il suffisant pour assurer notre confort ?

Ici, au Canada, nous démarrons une nouvelle vie, nous avons tout à prouver, mais aussi tout à gagner ! Notre amour est fort et nous permet de rester soudés, il est notre force !

Béatrice Ramade

PARENT AUX ÉTUDES ET ESTIME DE SOI

Retourner aux études comme parent n'est pas toujours évident. Cela exige de la détermination, une bonne gérance de temps et bien des sacrifices, mais en fin de compte, à la fois les enfants et les parents en sortent enrichis.

Selon moi, l'estime de soi est la conscience de sa propre valeur en tant que personne. C'est-à-dire toutes les pensées et les perceptions que nous avons créées de nous-mêmes. Cela comprend être capable de s'accepter tels que nous sommes avec la capacité d'admettre qu'on fait parfois des erreurs.

L'estime de soi d'un parent influence indéniablement celle de son enfant. Si elle est positive, c'est un moyen de favoriser le bien-être chez l'enfant et ainsi prévenir toutes les difficultés liées à une faible estime de soi.

Après la naissance de ma fille, j'ai décidé de retourner à l'Université pour compléter un deuxième baccalauréat afin de me donner de meilleures chances de poursuivre une carrière enrichissante. Avoir un travail que je considère comme important est l'un de mes objectifs pour ressentir une fierté personnelle et avoir bonne estime de moi-même. Pendant mes études, mon conjoint et moi avons décidé d'avoir un deuxième enfant, un garçon.

Gérer un ménage avec deux enfants et une pleine charge de cours n'est pas facile, mais c'est un défi très gratifiant. J'ai choisi d'étudier à distance parce que je peux avancer à mon propre rythme; si les enfants ont des besoins particuliers, je passe la journée avec eux et je reprends mes études le lendemain.

Vivre dans ce contexte particulier peut entrainer des difficultés financières et organisationnelles, mais avec l'appui de ma famille, je suis capable de bien réussir. On peut avoir une bonne estime de soi comme étudiante, mais parfois, il est facile de se donner une faible valeur comme parent. Trop de parents veulent être parfaits, ce qui est bien sûr irréaliste. Il est important de réaliser que c'est normal de se tromper.

Aujourd'hui, mes enfants sont âgés de 2 et 4 ans et je suis en dernière année de mon baccalauréat en service social. Malgré ma charge de cours très exigeante, lorsque je suis avec mes enfants, ils me reconfirment que mon rôle de parent demeure le plus important.

Cette expérience de gérer à la fois mes études et ma famille a fait en sorte que j'ai dû être à l'écoute de moi-même et à l'écoute de mes enfants, tout en me fiant à mon intuition comme personne et comme parent, ce qui n'est pas toujours facile. Comme parents, nous sommes toujours en apprentissage. Dans ma situation, je suis mieux placée pour régler certains problèmes parce que je peux puiser dans mes expériences personnelles pour mieux comprendre la matière étudiée. En outre, je peux profiter de mes connaissances en psychologie et en résolution de problèmes dans la gestion de ma vie familiale. Lorsqu'on utilise toutes nos forces et nos compétences, toute la famille en ressort gagnante.

Se considérer comme une bonne personne, s'accepter tels que nous sommes avec nos qualités et nos défauts, cesser de nous préoccuper de choses insignifiantes et être des parents présents… N'est-ce pas le plus beau cadeau que nous puissions offrir à nos enfants?

Christiane Desraspe
Étudiante – Université Laurentienne

Saviez-vous que…

Être parent, cela se découvre et s'apprend tous les jours; devenez le parent que vous désirez être

Source : www.apprendre-a-être-parent.com

COMMENT PARLER d'obésité AUX ENFANTS?

L'obésité, un sujet délicat à aborder.

Pourtant, il faut en parler.
Parler d'obésité aux enfants fait naître un malaise chez la plupart des adultes. Cela peut être la crainte de créer une préoccupation trop importante sur le sujet, un complexe chez ceux qui en sont atteints, pire encore, la peur de favoriser ou de déclencher un trouble alimentaire.

Enfant Present Child
PÉDIATRIE • PEDIATRICS
Par : Dr Elaine Deschênes, pédiatre

Ces craintes bien justifiées sont le résultat d'une société axée sur l'esthétisme, avec la définition de la « beauté de l'être humain » s'appuyant avant tout sur l'apparence. Ces craintes sont en fait le reflet de notre propre relation à la notion d'obésité.

Et puis, il faut réaliser qu'être mince ne veut pas dire être en santé. En tant que pédiatre, l'apparence du corps de l'enfant m'importe peu. Tout enfant à droit à être aimé. L'enfant habite le corps.

Ce sont les dangers associés à l'obésité qui sont inquiétants.

Parmi ces dangers, je tiens à mentionner la pauvre estime de soi, l'isolement, l'anxiété, les troubles de l'humeur et de comportement alimentaire, qui sont tous fréquents.

Vous trouverez quels sont les dangers de l'obésité sur notre site web : afpnb.ca

Qu'est-ce qui cause l'obésité ? :

On peut résumer la situation par une simple règle mathématique : Les calories ingérées dépassent les besoins caloriques de l'organisme (du corps).

Ainsi pour perdre du poids, il faut diminuer les calories ingérées. Facile à dire mais pas si facile à faire.

D'autant plus que si on tente de réduire de façon trop rapide les calories de notre alimentation, le corps vivra ce changement comme une menace de jeûne (et donc de mort) et il prendra tous les moyens nécessaires pour éviter le pire :

- La diminution du rythme du métabolisme ;
- L'augmentation de la sensation de faim ;
- L'emmagasinement de chaque calorie absorbée avec plus de vigueur ;
- et plus encore.

Ce qui rend la perte de poids encore plus difficile !

Comment parler à l'enfant, quoi dire? Quelques suggestions pour les parents :

Avant l'âge de 10 ans :

Il est préférable de ne pas tenir de discussion directe sur l'obésité avec le jeune.

Vous pouvez toutefois aller chercher de l'aide et appliquer les recommandations pour favoriser la perte de poids de votre enfant. Les parents devraient parler au jeune, qui s'interroge sur les changements alimentaires et les activités familiales, de l'importance qu'ils accordent à une vie saine et à prendre soin de leurs corps.

Assurez-vous que votre enfant ne soit pas victime d'intimidation et qu'il ne souffre pas de troubles de l'humeur, d'identité ou d'anxiété.

10 ans et plus :

La discussion doit inclure l'enfant, qu'il soit lui-même atteint d'obésité ou non.

Il faut comprendre que le jeune a toujours besoin de supervision et que les repas et l'épicerie demeurent les responsabilités premières des parents.

L'enfant doit comprendre son rôle dans ses choix alimentaires et dans la grosseur des portions de ses repas et de ses collations. Il peut participer à l'élaboration des menus et à la préparation des repas.

On parle de santé, d'être responsable de son corps, et ceci devient un projet individuel ou familial. Les choix alimentaires, l'activité physique et les bienfaits d'être fier de prendre soin de soi sont les priorités. La perte de poids viendra mais le plus important est que vous développerez des habitudes de vie saines qui favorisent une bonne santé. Vous aurez de bonnes chances de conserver ces bonnes habitudes et que vos enfants les transmettent à leur tour.

On ne doit pas entreprendre une perte de poids sans consulter un professionnel, cela peut s'avérer dommageable pour la santé, en plus d'être infructueux. Il est important d'en parler à votre enfant et à votre médecin.

POUR TOUS LES ENFANTS :

Il faut parler d'obésité à un moment ou à un autre. Les enfants connaissent tous un ami à l'école ou quelqu'un dans la famille qui en souffre, et qui vit peut-être même de l'intimidation, avec toutes ses conséquences.

Votre enfant se moque peut-être lui-même des enfants souffrant d'obésité. Il ne serait pas le premier, ni le dernier. Beaucoup d'adultes le font d'ailleurs.

Voici les points que je propose d'aborder :

1. L'obésité est une maladie comme une autre. Elle est visible comme porter des lunettes ou être dans un fauteuil roulant.
2. Les médecins en parlent car l'obésité amène des dangers pour la santé.
3. L'enfant qui vit l'obésité est souvent souffrant, il n'est pas fier de ce fait qui en plus se voit de tous.
4. Il est le premier pénalisé (Il est parfois mis de côté, exclu d'une équipe sportive, moins habile dans ses déplacements, il se prive peut-être lui-même de certaines activités…)
5. L'enfant obèse doit surveiller et réfléchir à chaque fois qu'il mange quelque chose. Et on mange souvent dans une journée !
6. Il faut rappeler qu'une personne n'est pas son corps ! Le corps est le moyen que nous avons de se déplacer, d'accomplir et d'exprimer des choses. Mais il n'est pas ce que nous sommes.
7. Nous n'avons qu'un corps. Il faut en prendre soin. C'est une des choses importantes pour être heureux et accomplir nos rêves.
8. Les enfants obèses souvent ne s'aiment pas beaucoup. Il faut leur dire qu'on les apprécie. Si votre enfant a des améliorations à faire pour mieux prendre soin de lui, comme par exemple se brosser les dents, vous pourriez lui faire cette comparaison. Et si, avec ses amis, ils discutent ouvertement de l'obésité, ils devraient s'encourager mutuellement dans leurs buts respectifs.
9. Le message global est qu'il ne faut pas juger l'autre.
10. Il est facile de porter des jugements lorsque l'on voit des personnes souffrant de surpoids dans des restaurants comme au McDonald. Dans une telle situation, si votre enfant passe un commentaire, cela peut être une belle occasion de discuter du sujet. Il faut lui expliquer combien il peut être difficile de ne pas manger ce dont on a envie, que peut-être cette personne s'est donné simplement une petite permission, ou qu'elle a accompli un objectif, ou qu'elle a peut-être tout abandonné.
C'est le temps de lui faire part de votre admiration pour les gens qui vivent des défis personnels. On lui souhaite le meilleur dans nos cœurs puis on passe à autre chose.

Ces propos doivent être adaptés selon l'âge de l'enfant. Vous êtes les mieux placés pour choisir les mots qui conviennent. En espérant que ces petits conseils sauront guider vos discussions. Salutation à tous les parents !

*** Pour une version plus complète de l'article rendez-vous à afpnb.ca**

Saviez-vous que…

Considérer les collations comme de mini-repas. Leur accorder le même soin et la même attention.

Source : Cyr, Renée; Langis, Hélène, L'alimentation des enfants, Questions-réponses pour les parents, Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, p.37, 2010.

Votre ado pense à son avenir et à des carrières possibles...

En tant que parent, vous pouvez l'aider à faire un choix éclairé.

Étudier au CCNB, c'est s'assurer d'un bel avenir! Le CCNB, c'est :

- Une formation qui répond aux besoins du marché du travail
- Des programmes menant aussi à l'université
- Des classes formées d'un petit nombre d'étudiants
- Un personnel enseignant disponible, ouvert et engagé

www.ccnb.ca | 1-800-376-5353

Collège communautaire du Nouveau-Brunswick

Faire équipe avec son école, c'est gagnant!

Être parent, c'est aussi prendre sa place dans l'éducation de son enfant. Quand tout le monde y met du sien, on augmente considérablement les chances de réussite de votre enfant.

District scolaire francophone nord-est

District scolaire francophone Sud

District scolaire francophone du Nord-Ouest

THÉORIE DU CHOIX...

UN REGARD DIFFÉRENT SUR MES RELATIONS

Un jour, alors que j'étais enseignante, j'ai compris que Marcelle qui refusait de faire son travail voulait tout simplement ne pas le faire seule. De même, j'ai compris que Louis qui dérangeait son équipe voulait de son côté avoir du plaisir... Dans le langage de la Théorie du Choix, ces deux élèves tentaient de combler un besoin fondamental : l'amour et l'appartenance pour la première et le plaisir pour l'autre. Bref, dans nos comportements il y a la recherche de combler un besoin de base.

Ces besoins sont décrits dans la Théorie du Choix. Celle-ci explique comment et pourquoi tout être humain, petit ou grand, se comporte de telle ou telle manière. Elle nous vient d'un psychiatre américain, Dr William Glasser, qui avance que tout ce que nous faisons, de la naissance à la mort, est d'adopter des comportements de façon à satisfaire nos besoins. Nos comportements sont choisis et tentent de satisfaire les cinq besoins de base qui nous sont innés soit : la survie, l'amour et l'appartenance, le pouvoir, la liberté et le plaisir. Le jour où j'ai saisi ce principe, j'ai mieux compris les gens qui m'entourent. Je ne pouvais plus voir un élève comme quelqu'un qui voulait me défier. Je voyais différemment ma famille, mes amis, mes collègues et je ME voyais également avec l'optique de la Théorie du Choix. Mes relations avec les personnes qui me sont importantes se sont améliorées.

La Théorie du Choix propose de se défaire de la psychologie du contrôle externe, que la très grande majorité d'entre nous connaissons et vivons depuis toujours, c'est-à-dire : « je veux contrôler tout le monde et tout le monde veut me contrôler ». En choisissant de vivre ainsi, je brise le lien avec les personnes dont j'ai besoin dans ma vie. Selon le Dr Glasser, l'absence de relations saines s'avère la source de presque tous les problèmes humains tels : la famille désunie, le couple en difficulté, la maladie mentale, l'échec scolaire, la dépendance à la drogue, la violence, l'abus sous diverses formes, etc. La Théorie du Choix nous rappelle que nous avons le droit d'obtenir ce que nous voulons, le droit de satisfaire nos besoins et que nous devons les satisfaire pour être bien, mais jamais au détriment des autres.

Le Dr Glasser explique la façon dont je me comporte par une métaphore, soit celle d'une voiture à traction avant. Les quatre roues représentent les composantes d'un comportement soit : l'action, la pensée, le sentiment et la physiologie. L'action et la pensée sont représentées par les roues avant alors que le sentiment et la physiologie sont représentés par les roues arrière. Comme la voiture à traction avant, j'ai un contrôle direct sur ma pensée et mon action alors que j'ai peu ou pas de contrôle sur mon sentiment et ma physiologie. Les besoins de base qui motivent mes actions sont représentés par le moteur qui fait avancer l'auto. Finalement, JE suis au volant de ma voiture ou au volant de ma vie. J'ai le contrôle sur comment JE veux vivre ma vie ou encore JE peux reprendre le contrôle en changeant mes pensées et mes actions.

Comme chacun d'entre nous a besoin d'au moins une relation significative pour vivre en équilibre, je vous offre cette pensée du Dr Glasser :

« Est-ce que ce que je fais ou dis me rapproche ou m'éloigne de la personne qui est importante pour moi? »

Par : Nancy Grant BEE, BED, CTRTC
Communication NTG
Personne ressource en Théorie du Choix
414 ave Eunice, Dieppe NB E1A 5V6
monancy@rogers.com
506-852-4986

«Votre famille, notre raison d'être!»

SERVICES À LA FAMILLE
NÉPISIGUIT
FAMILY SERVICES INC.

Counselling
Cours éducatifs et groupes thérapeutiques
Programmes pour contrer la violence
Recherche et développement

216 rue Main, bureau 309
Bathurst, N.-B. E2A 1A8

T : 506 546 3305 Telec : 506 548 4170
famille@nb.aibn.com

www.sfnepisiguit.ca

atout culture
atoutculture.ca

Cliquez et réservez, vos entrées de spectacles sont à votre portée.
Billetterie Atout Culture

1-888-744-5344

Librairie
La Grande Ourse

Au service des communautés acadiennes et anglophones
*depuis plus de **20 ans***

Magasin:
577, rue Main
Moncton NB E1C 1C6

T : 506.853.7554
F : 506.855.2141
lgp@nbnet.nb.ca

Heures d'ouverture :
Lundi au vendredi - 10h à 18 h
Samedi - 10 à 17 h

j'imagine...

Stratégie Qualité des services
de garde éducatifs francophones

Quand parents et services de garde travaillent de concert... tout est possible!

Il y a un an maintenant, l'AFPNB, en collaboration avec Soins et éducation à la petite enfance Nouveau-Brunswick, planifiait la réalisation d'une ambitieuse stratégie pour mobiliser tout le secteur de la petite enfance et soutenir l'amélioration continue des services de garde éducatifs francophones. Personne n'avait alors prévu ce qui suit…

Depuis le lancement officiel de la strategie J'imagine... en mai dernier :

- Plus de 600 professionnelles ont participé aux activités de formation;
- Une douzaine de communautés de pratique ont été mises sur pied dans les différentes régions;
- Environ 200 professionnelles et parents ont participé à l'élaboration et à la validation d'outils et d'activités.

Tous les outils et toutes les activités de la Stratégie sont conçus pour soutenir l'intégration du Curriculum éducatif des services de garde francophones, soit le cadre de référence qui doit orienter les pratiques auprès des enfants et des parents. La dimension « accueil et accompagnement du parent » y est donc toujours présente. En voici des exemples :

Au moment du lancement de la Stratégie, tous les services ont reçu une affiche synthèse qui présente et organise les éléments-clés du Curriculum. Parmi ceux-ci, 7 grandes convictions à partager. On y affirme entre autres l'importance de considérer les parents comme « premiers responsables et premiers éducateurs de leur enfant ».

Cet automne, la première activité du programme de formation sur le Curriculum a été offerte dans une version entièrement révisée. La formation, d'une durée de 6 heures, portait sur l'accueil de l'enfant et de sa famille, en contexte francophone minoritaire. Des centaines de professionnelles ont été touchées par le contenu de la formation, et déjà, on sent une volonté grandissante d'accueillir le parent, et de mieux communiquer avec lui.

Un carnet de bord a été remis aux éducatrices tout au long de l'automne. Il s'agit en quelque sorte d'un outil d'accompagnement qui soutient l'éducatrice dans son « voyage d'apprentissage ».
À chaque étape, une section « parents » lui permet de s'inspirer de bonnes pratiques d'accueil, d'accompagnement et de collaboration avec les parents recensées dans les services de garde.

Une des communautés régionales d'appui à la Stratégie, qui réunit des directrices et des éducatrices, a entrepris une réflexion collective importante en vue d'améliorer la communication et la collaboration avec les parents. Une chargée de projet de l'AFPNB s'est jointe à la communauté et contribuera à leur projet d'élaborer des outils concrets pour faciliter et soutenir les échanges avec les parents.

Pas de doute, il y a du mouvement dans les services de garde francophones! Et on peut sans hésiter affirmer qu'une des réflexions les plus puissantes de l'automne concerne la place du parent en éducation à la petite enfance, de même que son rôle, à titre de premier responsable et premier éducateur de son enfant.

Finalement, toujours dans le cadre de J'imagine…, l'AFPNB a produit un outil essentiel pour soutenir parents et services de garde. Vous êtes en effet invités à faire la connaissance de Zack et Zoé, deux enfants adorables qui partagent leur vécu en service de garde dans un dépliant qui explique le Curriculum éducatif francophone aux parents. Comme association, nous sommes fiers de cet outil. Mais nous sommes surtout convaincus que les parents qui ont participé à son élaboration nous ont permis de trouver les mots pour VOUS rendre fiers de ce que vous accomplissez tous les jours en accompagnant votre enfant.

Saviez-vous que...

Vous êtes la seule personne qui vous accompagnera tout au long de votre vie. Cela vaut largement la peine que vous vous donniez les moyens de vous sentir bien.

Source : Ferland F., Simplifier sa vie de parent, Questions-réponses pour les parents, Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine, p.76, 2009.

Méditation...
une meilleure médication!

Avez-vous déjà souhaité avoir une pilule magique qui vous enlèverait votre stress comme par magie? À la vitesse que nous allons de nos jours, je ne vous surprendrai pas en disant que nous oublions même parfois de respirer! Si nous voulons conserver (ou retrouver…) notre sain état d'esprit, il faut donc trouver un moyen d'évacuer ce stress et de se reconnecter à son être. Alors, pourquoi pas quelque chose qui est bon pour la santé, tout à fait gratuit et accessible à tous, peu importe l'endroit où vous vous trouvez? Eh oui! Je parle de respiration et de méditation!

Commençons par les nombreux bienfaits de la respiration consciente et de la méditation :

- **Au niveau physique** : permet au système nerveux de se régénérer.
- **Au niveau énergétique** : répartit notre énergie partout dans le corps et la garde centrée.
- **Au niveau mental** : donne un répit à nos pensées… en d'autres mots, arrête le hamster de tourner.
- **Au niveau spirituel** : nous met dans un état d'ouverture et de réceptivité.

Pour ceux qui auraient besoin de preuves tangibles, voici une statistique qui pourrait vous convaincre :

Des recherches récentes effectuées sur la réponse de relaxation par le docteur Herbert Benson, associé au Harvard Medical School (www.mbmi.org), démontrent que le fait de méditer au moins 10 minutes par jour nous rend plus aptes à composer avec le stress et peut protéger de l'anxiété, de la dépression, des maux de tête, de l'arythmie cardiaque, de l'hypertension et du syndrome prémenstruel.

Pour ma part, j'ajouterai même que cela m'a sauvé la vie! Voyez-vous, je pratique moi-même la méditation depuis plusieurs années et ça me permet d'être à l'écoute de mon corps. À l'automne 2011, à la suite de mes méditations, je me suis sentie appelée à consulter un dermatologue pour un grain de beauté qui avait une drôle de couleur. Figurez-vous que c'était un mélanome et que grâce à mon intervention rapide j'ai pu éviter les traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. J'en suis encore émerveillée!

Ça vous intéresse, mais vous ne savez pas par où commencer? D'abord, choisissez une méthode avec laquelle vous vous sentez à l'aise. C'est très important! On ne demanderait pas à quelqu'un qui n'a jamais pratiqué la course à pied de faire un marathon, non? Alors, allez-y à votre rythme. Vous pouvez joindre un groupe existant, inviter un ami à se joindre à vous, utiliser une méditation guidée, ajouter de la musique, libre à vous de choisir ce qui vous convient. Comme parent, vous allez sûrement dire : Je n'ai pas le temps à cause des enfants! Méditer vous demandera peut-être quelques pirouettes pour commencer, mais quand vous réaliserez le bien-être que cela vous procure, la méditation aura autant de place dans votre horaire que le hockey, les leçons de piano, la catéchèse et tout le reste! Cela deviendra même une priorité!

De plus, en méditant, vous serez en mesure de prendre des décisions plus éclairées comme parents et vous deviendrez même un exemple de personnes qui savent prendre soin d'elles. Quel beau cadeau à vous faire et à partager avec vos enfants!

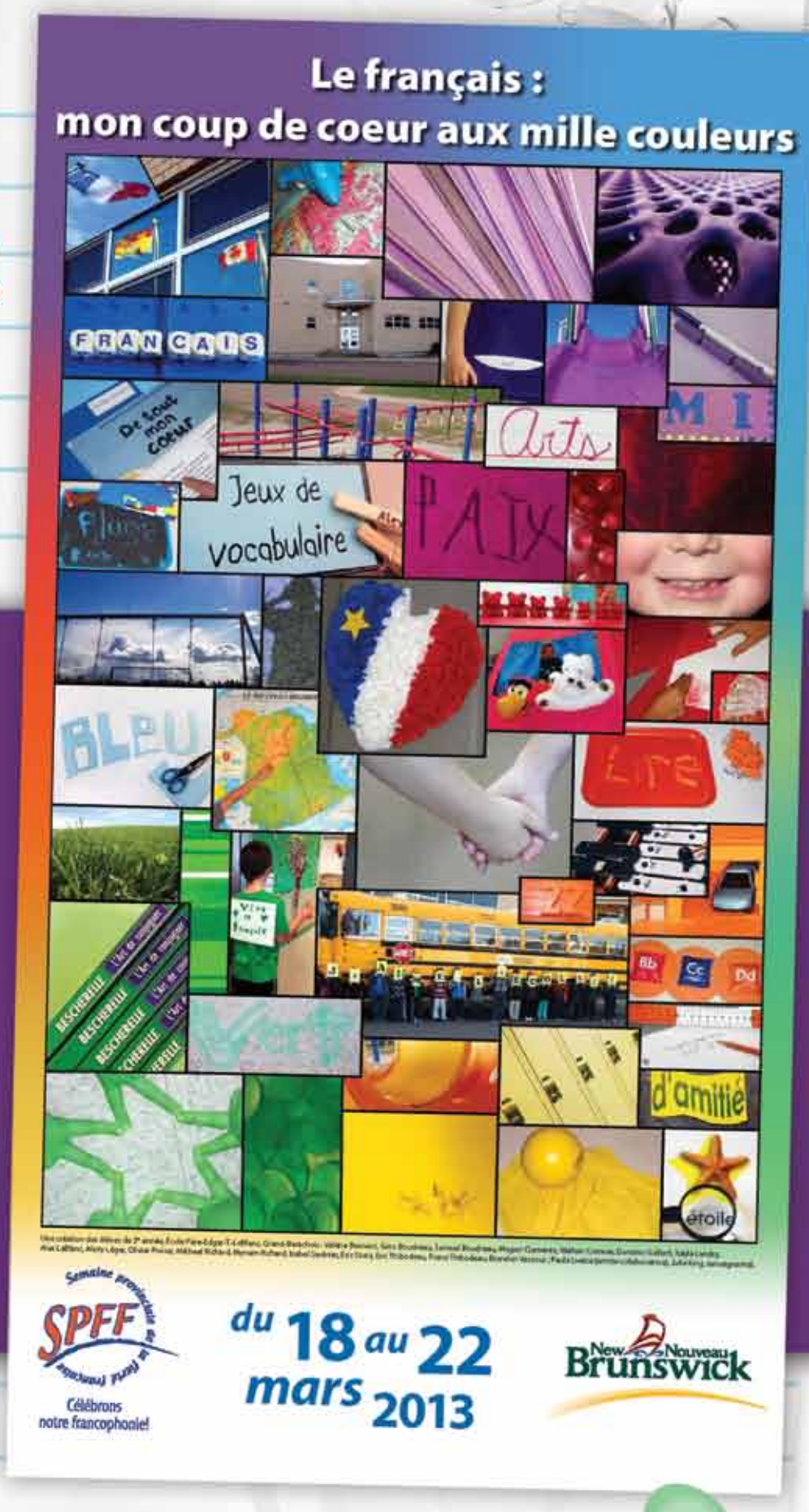
Si le cœur vous en dit, venez me rejoindre au Retour à la Source le mercredi à 13 h ou à 18 h au 506-876-4704 St-Ignace.
Janice Johnson – Doula Naturella/Le Retour à la Source

La Semaine provinciale de la fierté française (SPFF) est un évènement annuel qui depuis 24 ans permet de célébrer et de promouvoir la langue française, la culture acadienne et francophone tout en valorisant la construction d'une identité forte chez nos élèves.

Évènements à surveiller :

- **Du 15 au 17 mars**
  Tournoi de qualification d'improvisation organisé par la FJFNB :
  École L'Odyssée de Moncton
- **Le 18 mars**
  Cérémonie d'ouverture :
  École Régionale de Baie-Sainte-Anne
- **Le 22 mars**
  Cérémonie de reconnaissance :
  École Carrefour Beausoleil de Miramichi
- **Le 22 et 23 mars**
  Tournoi provincial de débats organisé par l'Association des enseignantes et des enseignants francophones du Nouveau-Brunswick et le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance en collaboration avec le cercle 13S de l'AEFNB, la FJFNB, l'AJEFNB et l'Université de Moncton :
  École Polyvalente
  Louis-J.-Robichaud de Shédiac

Diffusion en direct sur le site web de la SPFF



Parce que vous partagez leurs **rêves**

Vous les accompagnez depuis le premier jour et vous voulez ce qu'il y a de mieux pour eux.

Alors qu'ils s'apprêtent à entreprendre des études postsecondaires, encouragez-les à choisir l'Université de Moncton, une institution qui leur permettra de réaliser leur plein potentiel.

- Programme d'appui à la réussite
- Généreux programme de bourses où un étudiant sur trois est bénéficiaire
- Des professeurs compétents et disponibles
- Service aux étudiantes et étudiants ayant un handicap
- Un taux de placement des finissantes et finissants de 97,6 %.

UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

www.**umoncton.ca**

1-800-363-8336
info@umoncton.ca