

Spécial Entraide

Qu'il s'agisse d'alimentation, d'éducation ou de vacances, mille ressources d'entraide existent. Elles sont là pour démêler nos difficultés, mais aussi pour partager nos plaisirs. Alors, autant s'en servir !

Par Marie Charbonniaud

Lorsque Fabienne Camilleri et son conjoint Vincent ont accueilli leur petit Lucas en juillet 2006, à Saint-Bruno, leurs familles vivaient à 6000 km, en Europe. Il a donc fallu s'organiser. La jeune maman avait entendu parler d'un centre périnatal, à Beloeil, et n'a pas hésité à le contacter. «Grâce à son service de relevailles, une aide maternelle est venue, une matinée par semaine, s'occuper un peu de notre bébé ou faire de petites tâches ménagères durant les deux premiers mois. Un bonheur !», raconte-t-elle. Elle a également bénéficié du soutien d'une marraine d'allaitement. «L'expérience m'a tellement plu que je suis moi-même devenue marraine d'allaitement !», précise la jeune maman.

Puis, lorsque la période des purées est arrivée, elle a fait partie d'une cuisine collective végétarienne. Le principe ? Réunis en petit groupe, on se met d'accord sur quelques recettes, on fait les courses à tour de rôle, puis on cuisine des recettes conviviales, dont on partage les frais. «Je l'ai fait pour le plaisir de cuisiner entre parents, mais aussi parce que c'est bien pratique de repartir avec de bons plats prêts d'avance», explique Fabienne.

S'entraider : on a tous à y gagner

Le Québec regorge de ressources communautaires destinées aux familles. Au coin d'une rue, il suffit d'ouvrir l'œil pour remarquer une friperie communautaire, une maison des parents ou une association d'économie familiale. La Fédération québécoise des organismes communautaires Famille (FQOCF) compte ainsi 204 membres, rejoignant à eux seuls plus de 90 000 familles par an. «La demande pour ces organismes est croissante», assure la directrice générale de cette fédération, Marie Leahey.

Les raisons de leur succès ? «Le réseau public offre de moins en moins de services aux familles sans "gros problème". Il cible en priorité les familles en difficulté et renvoie les autres familles aux organismes communautaires», explique-t-elle. Le succès de ces organisations tient aussi à l'accueil chaleureux et anonyme qu'elles réservent aux familles. «Beaucoup de parents, qui se sentent fragiles dans leur rôle parental, préfèrent assister à un atelier sur la discipline, par exemple, plutôt que de frapper à la porte du CLSC. Cela leur permet de dédramatiser leur situation, sans avoir peur que le DPJ (Directeur de la protection de la jeunesse) n'intervienne», résume Marie Leahey.

Il n'est cependant pas nécessaire d'être en difficulté pour profiter des ressources communautaires. Les bénéficiaires de rencontrer d'autres parents, qui vivent les mêmes

situations, sont immenses. «Les parents se tournent vers une ressource communautaire parce qu'ils veulent discuter de leurs intérêts communs, échanger des savoir-faire ou des idées. Cela développe un tissu social fort et les familles se sentent plus solides, plus actives, plus respectées», résume la dirigeante de la Fédération des organismes communautaires Famille.

Les ressources communautaires

Elles sont présentes dans toutes les régions du Québec et elles sont de toutes les tailles. Pour mieux les choisir, vous pouvez essayer de déterminer vos besoins. Il y a peut-être des éléments, ici et là, qui suscitent stress et frictions dans votre quotidien.

Caroline Ekstrand, par exemple, a contacté un groupe d'entraide lorsqu'elle a appris que sa fille handicapée ne serait pas prise en charge médicalement par le milieu hospitalier avant deux mois. «Je souhaitais partager mes préoccupations avec d'autres parents. Les cafés causeries m'ont fait découvrir les traitements disponibles, les réseaux de milieux de garde qui intégraient les enfants handicapés, les méthodes de répit offertes aux parents», explique la jeune maman.

Vous pouvez aussi prendre contact avec un organisme sans avoir d'objectif précis, juste pour voir ce qui s'offre à vous. Joujouthèque, halte-garderie, cuisine collective, friperie, service de médiation familiale : il y en a pour tous les goûts et pour tous les âges ! (Voir la section «Les organismes spécialisés» p. 16.)

Les proches

En matière d'entraide, les proches ont un grand rôle à jouer. Ce peut être une voisine, qui n'attend qu'un signe de votre main pour garder bébé, ou encore un membre de votre famille qui a souvent suggéré son aide.

Dans la famille de Gilles et Nathalie Jauvin, où cohabitent joyeusement cinq enfants âgés de 3 à 19 ans, la maman de Nathalie offre une aide précieuse. Elle prépare des petits plats d'avance, tricote des chandails et, surtout, loge à la maison chaque fois que Nathalie est en déplacement pour plusieurs jours. «Lorsque ma petite dernière, Andréanne, est née deux mois trop tôt, Denise est venue six semaines à la maison. Je pouvais veiller sur ma petite à l'hôpital en sachant que les enfants étaient en sécurité et heureux avec leur grand-maman», raconte Nathalie.

Les communautés virtuelles

Les forums de discussions sur internet, enfin, apportent une aide insoupçonnée. En plus d'aborder tous les sujets dans un délai de réponse imbattable, ils se casent facilement dans notre emploi du temps. Ces forums ont accompagné Marie Brodeur-Gélinas au cours de plusieurs passages délicats : sa période de conception, sa fausse couche, sa grossesse, son *baby blues*, puis son allaitement. «Il y a des sujets sensibles, comme les inquiétudes sur la fertilité, que l'on ose moins aborder avec les proches. Les forums permettent de partager nos conseils et nos difficultés dans un véritable esprit d'entraide. On peut aussi poser des tas de questions sur des sujets pratiques et obtenir, en quelques minutes, des dizaines de conseils :

sur le dodo de bébé, la texture des purées, les vacances en famille... ceci, à l'infini !», raconte la maman de Léonard, trois ans.

À chaque besoin, sa ressource

Les organismes «multi-ressources»

Les centres de ressources périnatales (CRP) proposent des services durant la période périnatale, soit de la conception de bébé jusqu'à son premier anniversaire. Parmi leurs services, gratuits ou payants, on trouve : rencontres prénatales et postnatales, relevailles à domicile et halte-garderie, soutien à l'allaitement, soutien au deuil périnatal, ateliers d'éveil pour bébé, cuisines collectives, demi-heure du conte, yoga, ateliers de loisirs (scrapbooking, fabrication de jouets), etc. «C'est un milieu de vie où les parents se rassemblent pour enrichir leur expérience parentale. Tout y est pour les mettre à l'aise : des chaises berçantes, des jouets, des coussins d'allaitement», explique Josée Lapratte, directrice du centre Les relevailles de Montréal. Actuellement, le Québec compte dix CRP et neuf centres communautaires en voie de le devenir. Certaines maisons de la famille ont également un volet «centre périnatal». www.reseaudescrp.org , 418 603-3762

Les Maisons de la famille offrent des services de prévention, d'accompagnement et de référence sur tous les sujets touchant la famille. On peut y trouver, par exemple : haltes-répît, ateliers parents-enfants, rencontres thématiques, location de mobilier pour enfants, prêt de livres et de jouets, groupe de soutien à l'allaitement, etc. Certaines activités sont gratuites. Il existe près de 70 Maisons de la famille au Québec et la plupart sont membres de la Fédération québécoise des organismes communautaires famille (FQOCF). Leur site offre les coordonnées par région. www.fqocf.org (section «organismes membres»), 450 466-2538.

Les Maisons des grands-parents, quant à elles, font jouer un rôle actif aux aînés dans leur communauté, notamment en créant des liens entre les générations. La première Maison a vu le jour en 1992 dans le quartier Villeray, à Montréal, puis cinq autres ont fleuri à travers le Québec. On y trouve des programmes destinés à aider les jeunes familles (haltes-garderies, heure du conte, aide aux devoirs), mais aussi des ateliers intergénérationnels de jardinage, d'artisanat, de cuisine, de bricolage. Pour en savoir plus : www.mgpv.org , 514 383-9108.

Les organismes Spécialisés

Allaitement

La Fédération québécoise Nourri-Source – Ce mouvement d'entraide pour l'allaitement maternel, composé de plus de 600 mairaines d'allaitement, offre soutien et information à toutes les familles depuis 1982. Il offre aussi de nombreuses activités pré ou postnatales, des haltes-allaitement, ainsi qu'un service de soutien téléphonique. www.nourri-source.org , 514 948-9877, sans frais : 1 866 948-5160. 110, rue Sainte-Thérèse, bureau 001, Montréal, H2Y 1E6.

La Ligue La Leche – Fondée en 1956 à Chicago et présente dans plus de 60 pays, La Leche est l'association de référence pour l'Organisation mondiale de la santé et l'Unicef. Elle offre un soutien téléphonique grâce à un réseau de plus de cent monitrices bénévoles, des réunions d'information et de nombreuses publications. De nombreux accessoires d'allaitement sont également vendus en ligne. www.allaitement.ca , 514 990-8917 (siège social) ou 1 866 255-2483 (pour parler à une monitrice). 2540, rue Sherbrooke Est, bureau 100, Montréal, H2K 1E9.

Entraide Naturo-Lait – Fondé par une maman et deux professionnelles de la santé (les coauteures du premier guide *Mieux vivre avec son enfant*), cet organisme de soutien à l'allaitement dispose d'un bureau de consultation sur place et propose également : rencontres pré et postnatales, service téléphonique, locations de tire-lait, visites à domicile. www.entraidenurolait.com , ligne d'écoute : 418 663-2711, de 9 h à 21 h, 7 jours sur 7. 855, avenue Holland, bureau 201, Québec, G1S 3S5.

Alimentation

Les cuisines collectives – Ces groupes de quatre ou cinq personnes cuisinent, dans un esprit d'entraide, des mets équilibrés qu'elles se partagent. En plus, c'est économique : souvent près d'un dollar la portion ! Le Regroupement des cuisines collectives du Québec en fournit la liste. www.rccq.org , 514 529-3448, au 1605, rue de Champlain, Montréal, H2L 2S5 (bureaux).

Moisson Québec – Cet organisme récupère des denrées alimentaires auprès d'entreprises agroalimentaires et les redistribue gratuitement à plus de 160 organismes accrédités. Ces groupes offrent ensuite une aide directe aux personnes dans le besoin. Moisson Québec, c'est aussi plus de 160 groupes de cuisine collective sur le territoire. www.moissonquebec.com , 418 682-5061, 2125, rue Hertz, Québec, G1N 4E1. Voir aussi Moisson Montréal, www.moissonmontreal.org , 514 344-4494.

OLO – Depuis 1991, la Fondation OLO a contribué à la santé de 150 000 nouveau-nés en offrant œufs, lait, jus d'orange et suppléments de vitamines et minéraux aux femmes enceintes issues de milieux défavorisés. Tous les CLSC du Québec participent à cette intervention alimentaire. www.fondationolo.ca , 1 888 OLO-MERCI ou 1 888 656-6372.

Équipements

Les joujouthèques – Tout comme les bibliothèques prêtent des livres, les joujouthèques prêtent des jouets. Les enfants profitent ainsi d'une plus grande variété de jouets et développent leur conscience du bien communautaire. Certaines prêtent même des vêtements pour les fêtes ou les événements spéciaux. Pour les trouver, contacter votre CLSC ou votre centre communautaire.

www.pourenfant.ca – Ce site gratuit aide à trouver, donner, échanger ou vendre les articles de nos tout-petits. Vêtements, poussettes, jouets, meubles, accessoires : tous les articles dignes d'une seconde vie trouvent preneurs ici !

L'Armée du Salut – Cet organisme centenaire bien connu offre aussi une aide à la famille sous forme d'équipements, de nourriture, de vêtements, de meubles... De nombreux articles d'occasion se vendent à prix modique dans leurs magasins, à travers la province.
www.armeedusalut.ca , 514 288-2848 (siège social).

Échange de service

Quel que soit votre métier ou vos dons particuliers, vous pourriez décider d'échanger des services sur une base horaire : donner des cours de français en échange de cours de couture, une heure de repassage en échange d'une heure de gardiennage. Des centaines de réseaux associatifs, basés sur cette philosophie d'échange sans argent, se développent à travers le monde et, notamment, au Québec. Pour en savoir plus sur les SEL («systèmes d'échanges locaux») et découvrir ceux qui fonctionnent déjà près de chez vous, visiter le site de la Banque d'échange communautaire de services (BECS), www.selbecs.org . Voir aussi le réseau d'échange de services L'Accorderie, actif à Montréal, Québec et Trois-Rivières: www.accorderie.ca .

Logement

Le Regroupement des comités logement et associations de locataires du Québec – À travers sa campagne «Passe-moi ton bail», cette association donne plusieurs conseils pour s'entraider entre locataires, notamment pour éviter que les propriétaires n'augmentent le prix de leur loyer de façon exagérée à notre arrivée. www.rclalq.qc.ca , 514 521-7114 ou 1 866 521-7114. 2000, boulevard Saint-Joseph Est, Local 35, Montréal, H2H 1E4.

Action-Habitation – Cet organisme à but non lucratif, spécialisé dans les ressources techniques en habitation, aide les personnes seules ou les familles à faibles et moyens revenus dans leurs conditions de logement. Il participe au développement d'habitations à loyer modéré, aide à adapter les domiciles aux personnes handicapées, fournit des conseils en rénovation, etc. www.actionhabitation.qc.ca , 418 648-1278. 799, 5e rue, Québec, G1J 2S6.

Transport

Amigo-Express – En plus de jumeler chauffeurs et passagers en ligne, Amigo-Express offre une assistance téléphonique gratuite et couvre 12 points de services situés à Gatineau, Montréal, Québec, Saguenay, Sherbrooke et Trois-Rivières. www.amigoexpress.com , 1 877 AMIGO-XP (264-4697).

Allo-Stop – Unique en son genre et présente partout au Québec, l'organisation de covoiturage Allo-Stop agit comme intermédiaire de voyage entre des conducteurs et des passagers qui se dirigent vers le même endroit. La cotisation annuelle est modique (7 \$ pour les conducteurs, 6 \$ pour les passagers), les économies sont réelles et le fonctionnement, simplissime : grâce au nombre de membres, il est possible de trouver un coéquipier du jour au lendemain ! www.allostop.com

Communauto – L’organisme Communauto met à la disposition de ses adhérents un parc de «voitures communautaires» dans 250 points de service. Que vous utilisiez une voiture trois fois par semaine, deux heures par mois ou une fois dans l’année, vous paierez une cotisation annuelle calculée sur votre fréquence d’utilisation, puis un tarif horaire à chacune de vos utilisations. www.communauto.com, Québec : 418 523-1788, Montréal : 514 842-4545, Sherbrooke : 819 563-9191, Gatineau : 819 595-5181.

Covoiturage «public» - Le ministère des Transports met à la disposition de la population une banque de données de covoiturage. Cette dernière permet de mettre en contact les conducteurs qui offrent des places avec les usagers qui en cherchent. Il suffit d’entrer son lieu de résidence et son lieu de travail ou d’études, puis de lancer la recherche.
www1.mtq.gouv.qc.ca/fr/covoiturage/

Budget

Les ACEF – Présentes partout au Québec, les Associations coopératives d’économie familiale conseillent et interviennent dans les domaines du budget, de l’endettement et de la consommation. Elles offrent des services de consultation budgétaire gratuits, des cours sur le budget ou des ateliers d’information. Pour obtenir la liste des 25 associations de consommateurs et leurs coordonnées : www.consommateur.qc.ca .

Vacances

Le Mouvement québécois des vacances familiales – Depuis 25 ans, ce mouvement regroupe les organismes communautaires familiaux dont le but est de favoriser l’accès aux vacances, en particulier pour les familles à faibles revenus. Il compte actuellement 30 centres membres, répartis dans 10 régions du Québec. Vous pourrez avoir accès à des centres de plein air, des fermes pédagogiques et des maisons de campagne à des prix accessibles.
www.vacancesfamiliales.qc.ca , 514 252-3118. 4545, avenue Pierre-De-Coubertin, C.P. 1000, succursale M, Montréal, H1V 3R2.

Voir aussi l’Alliance Fami-Ski qui offre des activités de plein air (ski, planche à neige) à des prix intéressants : www.fami-ski.org .

Échange de maisons – Vous qui rêvez de découvrir l’Italie, il est fort probable qu’un couple d’Italiens rêve aussi de découvrir le Québec ! Pourquoi ne pas échanger vos maisons pour les vacances ? Grâce aux réseaux d’échanges de maison, vous entrez très facilement en contact avec des gens de tous les pays du monde, disposés à prêter leur domicile. Il ne vous en coûtera qu’une cotisation (environ 70 \$ par année). Vous économiserez ainsi tous les frais d’hôtel et, parfois, de voiture. www.trocmaison.com

Aide psychologique

Revivre – Portail de l’Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires, le site revivre.org propose un ensemble de

ressources sur le sujet : ligne d'écoute, groupes d'entraides, conférences, relations d'aide.
www.revivre.org , 1 866 REVIVRE (738 4873).

Lignes d'écoute pour tous – Ces lignes d'écoute sont gratuites, anonymes, confidentielles et fonctionnent 7 jours sur 7. Que l'on souffre de solitude, d'angoisse, d'épuisement professionnel, de la perte d'un être cher ou de relations familiales difficiles, leurs bénévoles sont là pour vous aider. **Tel-aide** : 514 935-1101 (Montréal), 418 686-2433 (Québec), 819 775-3223 (Outaouais). **Tel-écoute** : 514 493-4484; **SOS Violence conjugale** : 1 800 363-9010; **Urgence suicidaire** : 1 866 277-3553 (1 866-APPELLE).

Éducation

Entraide Parents – Mis sur pied en 1984 et récompensé par un prix d'excellence en 2003, Entraide Parents vise à aider les parents dans l'éducation de leurs enfants grâce à une ligne d'écoute téléphonique, des groupes d'entraide et des conférences. L'organisme est situé à Québec, mais ses conférences ont aussi lieu dans d'autres organismes du Québec, grâce à la formation de nombreux intervenants. www.entraideparents.com , 418 684-0050.
1605, chemin Ste- Foy, Québec, G1S 2P1.

Voir aussi Coup de Pouce Enfants Ressources : information et ressources pour les familles, les services de garde et les professionnels de l'enfance. www.cpe-ressources.com , 514 554-3039 ou 418 834-3628 (Québec).

Lignes d'écoute POUR PARENTS – Ces lignes sont gratuites, confidentielles, et s'adressent à tous les parents en difficulté face à une question d'éducation. Les intervenants apportent des réponses et suggèrent aussi des ressources communautaires, des lectures, des groupes d'entraides. **Éducation-coup-de-fil**, www.education-coup-de-fil.com , 514 525-2573 (Montréal) ou 1 866 329-4223 (en semaine uniquement), **Ligne Parents**, www.parent-line.com , 1 800 361-5085.

Association des psychothérapeutes conjugaux et familiaux du Québec
Lorsqu'on souhaite faire évaluer notre «dynamique familiale» dans le but de mieux fonctionner, une thérapie familiale ou conjugale peut être la solution. Cette association fournit la liste de tous les thérapeutes familiaux de la province: www.apcfq.org , 1 888 616-0616.

Séparation - Monoparentalité

Centre de ressources familiales du Québec – Le C.R.F.Q. vient en aide à tous les enfants, parents, grands-parents, éprouvant des difficultés suite à l'éclatement de la famille ou à des conflits familiaux. Il met gratuitement à leur disposition une ligne téléphonique confidentielle, des conseils juridiques, des ressources communautaires et des sessions d'information.
www.crfq.org , bureaux à Montréal et à Québec : 514 593-6997 et 418 650-2158 ou 1 800 361-8453.

Inform'elle – Depuis 30 ans, cet organisme se spécialise dans la vulgarisation du langage juridique en droit familial. Il renseigne ainsi des milliers de personnes sur leurs droits et obligations en matière familiale, grâce à des ateliers juridiques et à de la médiation familiale. www.informelle.osbl.ca, ligne d'information juridique : 450 443-8221 ou 1 877 443-8221, secrétariat : 450 443-3442, 3757, rue Mackay, Saint-Hubert, J4T 2P6.

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec – Cette fédération offre de nombreuses ressources pour les familles recomposées et monoparentales, mais surtout une liste de toutes les associations locales à votre service. www.fafmrq.org (voir leur section ressources), 514 729-MONO (6666), 584, rue Guizot Est, Montréal, H2P 1N3.

Handicaps

Laccompagnateur.org – Ce site, entièrement consacré aux parents québécois d'enfants handicapés, propose à la fois des ressources humaines (professionnels, associations, écoles, garderies, etc.), financières (crédits d'impôt, fondations, etc.) et matérielles (achat, vente et échange d'équipement, adaptation de véhicule et de domicile, etc.), de même qu'un tas d'idées d'activités pour occuper ces enfants différents. www.laccompagnateur.org

«J'me fais une place en garderie» – Subventionné par Santé Canada, cet organisme soutient les familles qui ont un enfant âgé de moins de cinq ans ayant une déficience motrice, associée ou non à une autre déficience, dans leurs démarches d'intégration de leur enfant en service de garde. www.inclusionservicedegarde.com, 514 593-5135. 5095, 9e avenue, bureau 202, Montréal, H1Y 2J3.

Centre de répit Philou – Fondé par la maman de Philippe, petit garçon de huit ans atteint de paralysie cérébrale sévère, ce centre offre des services de répit aux familles d'enfants handicapés de moins de cinq ans, offrant une chance aux parents de faire le plein d'énergie. www.centrepilou.org, 514 739-4861. 3165, rue Jean-Brillant, Montréal, H3T 1N7.

Autres ressources

Coopérative Enfance Famille – Information sur les ressources familles, la santé et les services de garde du Québec. Possibilité de s'inscrire sur les listes d'attente des services de garde membres. <http://ackbar-three.capella.coop/fr/>

Grands frères / Grandes sœurs – Programme de mentorat basé sur la relation personnalisée entre un adulte et un jeune. Les agences Grands Frères / Grandes Sœurs sont présentes à travers le Québec et le Canada. www.lamagiedelamitie.ca

Portage – Cet organisme a pour but d'aider les toxicomanes à retourner dans la société, libérés de leur dépendance. Son programme mère-enfant s'adresse en particulier aux femmes enceintes et aux mères toxicomanes. www.portage.ca

Pour savoir ce qui s'offre à vous, il suffit de contacter le centre local de santé (CLSC ou CSSS) ou un centre de référence téléphonique. Ils possèdent les coordonnées de nombreux organismes.

[Encadré]

Quelques numéros utiles pour connaître les ressources communautaires près de chez vous

Centre de référence du **Grand Montréal** : 514 527-1375

Centre d'action bénévole Lavolette à **Trois-Rivières** : 819 378-6050

Service de référence et d'information de **Granby** : 450 372-6777

Service d'information et de référence de la **Capitale Nationale** et de **Chaudière-Appalaches** : numéro gratuit à trois chiffres, le 211 (www.211quebecregions.ca)

Information et référence région 02 (**Saguenay Lac-Saint-Jean**) : 418 662-6034

À RETENIR

- Les organismes communautaires offrant des services aux familles sont nombreux et ne demandent qu'à vous donner un coup de main.
- Vos proches (amis, voisins, famille) peuvent aussi offrir une aide précieuse.
- Demander de l'aide et partager ses préoccupations avec d'autres parents permet de dédramatiser certaines situations.