

Bulletin

de
L → i a i s o n

Vol. 20 no. 3

Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec

Janvier 1996



Sommaire



Équipe du bulletin

Lorraine Desjardins
Sylvie Lévesque
Claudette Mainguy

Conception/Mise en page

Jean Lepage

Illustration (couverture)

Alain Boisjoly

Collaboration

Guyline Sirard
Lucie Tétreault

Impression

Imprimerie
du Centre Hospitalier de Verdun

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Reproduction permise en citant la source.
Les articles signés n'engagent que leurs auteur-e-s

*Une production de la
Fédération des associations de
familles monoparentales et recomposées
du Québec*

FAFMRQ



8059, rue Saint-Miclé
Montréal, (Québec)
H1Z 3C9

Téléphone: (514) 729-MONO (6666)

Télécopieur: (514) 729-6746

Mot de la présidente
Lucie Tétreault p. 3

Dossier: répit parental
par L'équipe du bulletin p. 4

Des fantômes surprenants!
par Lorraine Desjardins p. 5

L'histoire de Mathilde et de Simone
par Claudette Mainguy p. 9

Parents à bout de souffle
par Sylvie Lévesque p. 10

Du temps, c'est de l'or!
par Claudette Mainguy p. 11

Le système de garde: un gruyère!
par Guyline Sirard p. 12

Les frais de garde: la meilleure façon d'économiser
par Guyline Sirard p. 13

La halte garderie: une ressource essentielle
par Guyline Sirard p. 14

Le plein, s'il vous plaît!
par Lorraine Desjardins p. 17

Répit vs politique familiale: match nul!
par Sylvie Lévesque p. 19

Le mythe de la société de loisirs
par Claudette Mainguy p. 20

Un repos?... C'est pas un luxe!
par Claudette Mainguy p. 21

Les Publications de la FAFMRQ p. 23

Mot de la présidente

par Lucie Tétreault



Trouver du temps pour soi lorsque nous sommes monoparentales, ce n'est pas toujours évident. Pourtant c'est primordial d'y voir pour conserver un bon équilibre mental et psychologique.

Il y a différentes façons de s'occuper de soi. Certaines personnes choisiront d'aller danser, d'autres de faire du sport. Moi, pendant les 10 ans que j'ai vécu seule avec mon fils, j'ai choisi de m'impliquer bénévolement dans les associations.

Au début j'ai agi comme présidente de l'association monoparentale Nouvel Élan puis, j'ai siégé sur le comité régional. Que ce soit à titre de présidente du comité d'école ou comme responsable des novices au hockey mineur, je dois dire que le bénévolat dans mon milieu m'a permis d'augmenter ma confiance en moi en plus de développer de nouvelles amitiés.

Il y a différentes façons de s'occuper de soi. Moi, pendant les 10 ans que j'ai vécu seule avec mon fils, j'ai choisi de m'impliquer bénévolement dans des associations.

Une autre façon de prendre du temps pour moi, a été de suivre des cours dont l'affirmation de soi, s'aider soi-même, les techniques d'animation et de relation d'aide. Ces cours m'ont permis de mieux me connaître tout en échangeant avec d'autres sur le rôle du parent monoparental.

Cependant lorsqu'on est monoparental, il n'y a pas de répit sans un service de garde adéquat pour nos enfants. Il y a plusieurs types de garderies et le service est très différent en milieu urbain et en milieu rural. Personnellement, j'ai vécu 10 ans dans une petite ville de 5700 habitants. Fort heureusement pour moi, mon père et mes deux soeurs étaient mes voisins. Ainsi, j'ai pu compter sur eux pour garder mon fils lorsque je devais m'absenter. Je suis toujours partie la tête tranquille puisque j'étais certaine qu'il était heureux et entre bonnes mains. De plus, pendant cinq étés, mon fils et moi avons passé nos vacances estivales au camp familial de St-Adolphe d'Howard. Pendant ces séjours de deux semaines, nous étions une

centaine de familles monoparentales à profiter d'un vrai répit. Les enfants étaient pris en charge par des moniteurs pendant que les parents d'adonnaient à toutes sortes d'activités. Malheureusement, ce camp a été fermé en 1985 mais nous en gardons tous deux un excellent souvenir.

Quelques années plus tard, alors que je vivais en famille recomposée, je suis retournée dans d'autres camps familiaux et j'y ai toujours retrouvé cette atmosphère de détente, de joie de vivre et de franche camaraderie. C'est sans doute une des raisons qui fait que le projet de répit parental de la FAFMRQ me tient tant à coeur. Même s'il y a maintenant sept ans que je vis en famille recomposée, j'ai toujours gardé du temps pour moi. Le bénévolat que je continue d'assumer au sein de la FAFMRQ et de ma région en est un bon exemple. Au début, mon conjoint gardait mon fils mais, maintenant, il est adolescent, donc capable de se garder seul.

Même si nos enfants occupent une place très importante dans nos vies, il ne faut pas s'oublier. Il faut toujours penser à se garder du temps pour soi, même si ce n'est que quelques heures par semaine. C'est primordial !

Dossier: répit parental

par l'Équipe du Bulletin

*A*u moment de la rupture, les changements sont nombreux. D'abord, le réseau familial est scindé en deux. Le réseau d'amis rapetisse se partageant tantôt du côté de l'homme ou de la femme. En outre, la femme seule a souvent de la difficulté à trouver sa place chez les couples d'amis car il arrive souvent qu'elle soit perçue comme une menace tant par l'homme qui a peur de l'influence qu'elle pourra avoir sur sa propre femme ou par la femme qui craint de se faire voler son mari.

En plus d'avoir à se recréer un réseau d'amis, la personne nouvellement monoparentale aura à renforcer son identité individuelle. Sauf qu'elle réalise vite qu'elle a peu de temps. Entre les enfants, le train-train quotidien et le travail où prend-t-on le temps de respirer? Comment peut-on souffler? C'est pas évident! Il y a toujours les garderies pour se libérer un peu mais encore faut-il avoir les moyens d'accéder à ces services. Il est connu que la monoparentalité est, dans la plupart des cas, assortie d'une baisse du niveau de vie pour ne pas dire de pauvreté carrément. Et si on utilise les services de garde,

si on prend du temps pour soi, on est vite confronté à l'ennemi public numéro un du répit, la culpabilité engendrée par les pressions sociales.

Alors que doit-on faire quand on a ni temps, ni argent pour que la vie soit vivable? Comment fait-on pour voir la lumière au bout du tunnel? Ce n'est pas simple! La Fédération, par le biais de ses associations, est souvent la pierre angulaire qui aidera les personnes aux prises avec ces types de problèmes à s'en sortir. En apprenant à gérer leur temps, ces personnes apprendront à accepter et à s'accorder un répit bien légitime. Lorraine Desjardins a interviewé divers types de familles afin de

**Alors que doit-on
faire quand on a
ni temps, ni argent
pour que la vie
soit vivable?
Comment fait-on pour
voir la lumière au
bout du tunnel?**

nous puissions voir les perceptions de chacun lorsqu'il est question de répit parental. Vous verrez, leur notion de répit est quelque fois surprenante et ce ne sont pas seulement les familles monoparentales qui sont confrontés à la notion de répit. Cette notion touche toutes les familles de diverses manières.

Les familles vivant avec un enfant handicapé présentent une problématique qui leur est propre.

Ainsi Sylvie Lévesque nous fait part des problèmes particuliers rencontrés par ces familles. Il n'est pas toujours facile, comme vous serez à même de le constater, de faire garder ces enfants et les barrières se retrouvent tant du côté des parents que du côté du gardien ou de la gardienne.

Pas de répit sans garderies. Guylaine Sirard a enquêté sur les divers services de garde disponibles au Québec ainsi que sur leur coût. Elle consacre un article complet aux haltes-garderies puisque ce type de garde touche beaucoup de nos familles.

Nous ne pouvons parler de garderies sans toucher plus explicitement la politique familiale québécoise puisqu'elle est directement responsable de la qualité de vie des familles.

La Fédération, toujours soucieuse d'améliorer les conditions de vie des familles monoparentales, offre depuis quelques années des camps répit parentaux à ses membres.

Les camps-répit, c'est bien. Mais il faut aller plus loin et appliquer la notion de répit au quotidien. Il faut que chacun-e prenne conscience de sa valeur propre, apprenne à se faire plaisir et à s'offrir du temps. On est jamais si bien servi que par soi-même.

Des fantômes surprenants!

par Lorraine Desjardins, journaliste pigiste

J'ai toujours été d'avis que la responsabilité parentale est quelque chose de fondamentalement prenant et engageant, et d'ailleurs, les pères et les mères que j'ai eu l'occasion de rencontrer m'ont toujours inspiré le plus grand respect et la plus profonde admiration.

En effet, s'il m'est arrivé plus d'une fois d'avoir la garde d'un ou de plusieurs enfants pour quelques heures, je me suis toujours demandée comment j'arriverais à me débrouiller si j'avais à le faire à plein temps. Je me suis toujours inclinée, également, devant l'infini générosité et le dévouement que le rôle de parent pouvait demander. Je ne comprends pas, d'ailleurs, pourquoi nos sociétés industrialisées valorisent si peu le statut de parent puisque la survie entière de l'humanité dépend directement du courage et de la générosité qu'ont certaines personnes de se lancer dans la grande aventure de concevoir, de mettre au monde et d'éduquer des enfants.

En pensant au répit parental, l'équipe du bulletin s'est dit qu'il serait incontournable d'aller directement à la source pour chercher une information adéquate, c'est-à-dire en allant consulter des parents qui vivent quotidiennement les retombées parfois désastreuses du débordement et du surmenage. Nous en avons donc interviewé cinq; tou-

tes des mères, parfois issues de familles monoparentales, parfois issues de familles traditionnelles, et même une aux prises avec la problématique très particulière d'avoir des enfants handicapés.

On se serait attendu à ce que toutes les mères cheffes de familles monoparentales vivent une réalité semblable et que toutes les mères issues de familles traditionnelles aient à composer avec le même type de situation. Mais le rôle de parent, et la façon dont on le vit, même s'il est fortement déterminé par le type de famille dont on fait partie, dépend d'une multitude d'autres facteurs. Parmi ceux-ci, on pourrait retrouver la personnalité même du parent (est-il de nature plutôt calme ou anxieuse?), son âge et l'âge de ses enfants (ses enfants sont-ils d'âge scolaire ou nouveaux-nés), le nombre d'enfants qu'il a à sa charge, le fait de travailler à l'extérieur de la maison ou non, la personnalité des enfants (sont-ils autonomes ou non? sont-ils irritables, dociles, actifs, passifs, etc.).

Je n'ai pas l'intention de vous reproduire ici l'intégralité des propos (même si ça serait extrêmement intéressant) qui se sont dits au cours des nombreuses heures



d'échange que j'ai vécues avec ces personnes admirables que j'ai rencontrées pour donner du jus à cet article. Je vais quand même essayer d'en extraire les faits saillants et les points qui, selon moi, pourraient être profitables aux parents qui me liront.

D'abord, toutes les mères que j'ai interrogées m'ont affirmé ne pas avoir suffisamment de répit parental. Bien que ce fait soit unanime, je me suis vite rendue compte que le répit parental, pour elles, ne voulait pas nécessairement dire n'avoir strictement rien à faire.

Pour mes cinq interviewées, même le fait de faire du ménage pendant que les enfants sont occupés ailleurs ou celui d'aller faire des courses seule, sans le petit dernier qui suit derrière, représentaient un répit parental. En fait, tous les instants où elles n'avaient pas à s'occuper d'un ou de plusieurs enfants apparaissaient comme une période de répit, peu importe l'intensité des activités exercées à ce moment-là.

Pour Danielle, mère de deux enfants handicapés physiquement et intellectuellement, les périodes de répit sont plutôt rares et même le fait d'avoir à s'occuper de sa fille de treize ans pendant que son fils est à l'extérieur pour le week-end, constitue un répit. Danielle travaille également quelques heures par semaine au service du dîner dans une école et elle considère que ces moments à l'extérieur de chez elle lui font beaucoup de bien.

Pour les parents d'enfants handicapés, il est souvent difficile de se libérer étant donné que ce type d'enfants requiert des soins particuliers. Dans le cas des enfants de Danielle, qui sont âgés de 13 et 21 ans, il faut carrément des spécialistes pour s'occuper d'eux.

Pour Francine, mère monoparentale de trois enfants et de re-

tour aux études à temps plein depuis peu, tout le temps qu'elle consacre à sa formation, même si cela lui demande un travail énorme, est comme un oasis de paix dans sa vie. «Au début, nous dit Francine, je me sentais très coupable d'arriver à 5 heures à la maison pour préparer le souper et j'ai même eu l'impression que j'abandonnais mes enfants par moments. Puis, un jour, en allant chercher mes enfants aux services de garde après l'école, l'éducatrice m'a fait remarquer que mes enfants n'étaient pas maltraités et qu'ils étaient pris en charge de façon tout-à-fait adéquate.» Il semble que ça ait fait réfléchir Francine de se faire dire une chose pareille et j'imagine qu'elle devait être plutôt étonnée de voir qu'une éducatrice ait pu percevoir son malaise de la sorte. Ah! la compassion féminine!!!

Suzanne est mère de deux enfants, dont un d'âge scolaire, et son répit parental, elle l'a lorsqu'elle va travailler 9 heures par semaine. D'ailleurs, pour Suzanne, l'idéal ce serait de retourner sur le marché du travail à temps plein. Elle y pense de plus en plus sérieusement mais se demande si son

conjoint serait prêt à en assumer les conséquences. Ce qui l'a rete-

nue jusqu'à maintenant, c'est le fait qu'elle verrait ses tâches décupler si elle retournait au travail et qu'elle devrait se mettre à assumer une double tâche; celle d'une travailleuse en plus de celle de mère: «J'ai peur de m'épuiser à tout faire en même temps, aller chercher les enfants à la garderie et à l'école, faire les repas, le ménage, les courses... Je ne suis pas certaine d'avoir suffisamment d'énergie pour me taper tout ça.» Et quand on lui demande si son mari ne pourrait pas en prendre une partie, elle répond qu'il offrirait beaucoup de résistance. Pas toujours évident le partage des tâches, même à l'aube du 21^e siècle...

Johanne, pour sa part, est mère de trois enfants dont deux sont d'âge scolaire et le seul moment où elle se sent réellement en répit parental, c'est lorsque sa soeur s'occupe de ses enfants. Johanne n'a pas d'emploi à l'extérieur mais elle occupe à temps plein son emploi de mère au foyer. «Même quand les enfants dorment, nous dit Johanne, j'ai l'impression d'être en devoir. Il y a toujours le risque qu'un enfant se réveille, et ça arrive d'ailleurs souvent. C'est sûr que c'est pas avec la même intensité que pendant la journée, mais je n'ai jamais vraiment l'impression d'être en répit total.»

Pour Manon, mère de deux très jeunes enfants, c'est possible d'éprouver un sentiment de répit quand les enfants sont couchés. Elle fait toutefois remarquer que ses horaires de travail, en temps que parent, sont de 7 heures du matin à

«Des fois, j'ai l'impression d'être une machine à services; tu appuis sur un bouton et tu verse du lait, un autre et tu fais les devoirs et les leçons, un autre encore et tu règles les conflits. Pendant ce temps-là, y'a personne qui te demande si tu as besoin de quelque chose.»

19 heures 30, sept jours par semaine, et presque 365 jours par année. Étant donné que l'entrevue se déroulait un mercredi soir dans un restaurant, je lui ai demandé si elle se sentait en répit au moment de l'entrevue. Elle m'a répondu que oui mais qu'elle savait qu'elle allait en entendre parler le lendemain et que son conjoint allait probablement se plaindre d'avoir été obligé de «garder» ce soir-là. Curieux quand-même la notion selon laquelle les pères «gardent» lorsqu'ils s'occupent de leurs enfants alors que les mères remplissent simplement leur rôle «normal» de parent...

J'ai demandé à mes personnes ressources quel était, pour el-

les, le fantasme suprême du répit idéal. Là, ça allait de la semaine au bord de la mer, au massage suédois, en passant par la chaloupe sur un lac parfaitement calme au coucher du soleil. Cependant, ce type d'image n'est pas venu spontanément à tout le monde. Danielle, par exemple, a d'abord eu de la difficulté à trouver une image précise. Puis, en y réfléchissant bien, elle m'a confié que la simple idée de se lever le matin et de boire son café tranquille, ou de pouvoir lire sans être dérangée, lui apparaissait comme le summum du repos. La réponse la plus surprenante que j'ai obtenue, toutefois, c'était la suivante et elle est venue de Suzanne: «Moi, je m'imagine assise à un bureau en train de faire ma petite job, tranquille, totalement en contrôle de la situation, et avec un maximum de compétence.» Étonnant, pas vrai? Pourtant, quand on y pense, beaucoup de gens trouvent leur bonheur dans le travail et prennent réellement plaisir à occuper un emploi qui correspond à leurs besoins et leurs aptitudes. Ce n'est pas parce qu'on est une mère de famille qu'on n'a que le rôle de parent comme unique identité.

Des projets de réalisation personnelle. Les femmes que j'ai rencontrées en ont en masse et certaines d'entre elles ont même déjà commencé à les réaliser. Tou-

tefois, même si elles reconnaissent le fait d'avoir mis des enfants au monde et de les éduquer comme étant une réalisation importante en soi, elles se doutent qu'il leur faudrait aussi s'accorder du temps à elles-mêmes pour reprendre contact avec cette partie d'elles qui ne répond pas constamment aux besoins des autres. Danielle, cependant, m'a dit ne pas avoir d'aspirations particulières: «Je n'ai jamais eu le temps de penser autrement qu'en fonction de répondre aux besoins de mes enfants. Mon plus vieux, en plus d'avoir un handicap physique et intellectuel, a également de gros problèmes de comportement. Je ne me souviens même plus des rêves que j'avais avant d'avoir mes enfants.»

Malgré tout, aucune des femmes que j'ai interviewées ne remet en question le fait d'avoir choisi de fonder une famille. Pour chacune d'entre elles, il s'agit d'une source inestimable d'apprentissage et de croissance personnelle. Dans ce qu'elles me racontaient, l'origine du malaise avait toujours tendance à venir de l'extérieur: manque de reconnaissance de l'importance du rôle de parent, manque de soutien du milieu pour s'offrir du répit, pressions des médias et de l'entourage pour être des mères parfaites et qui ne se plaignent jamais, et même, dans le cas de Danielle, l'éloignement des amis et de certains membres de la famille...

Quant aux conséquences d'un manque de répit sur leur vie familiale, leur vie de couple et leur propre personne, elles sont nom-



breuses et parfois difficiles à vivre. «Des fois», avoue Johanne, «j'ai l'impression d'être une machine à services; tu appuis sur un bouton et tu verse du lait dans les verres, un autre bouton et tu fais les devoirs et les leçons, un autre bouton encore et tu règles les conflits. Pendant ce temps-là, y'a personne qui te demande à toi si tu as besoin de quelque chose.» Suzanne complète en disant: «C'est ça... C'est comme être une espèce de Cendrillon.» «Le pire, dans tout ça», poursuit Johanne, «c'est que les enfants sont les premiers à payer pour le surmenage qu'on vit. Après, c'est la relation de couple qui écope, puis, en bout de ligne, c'est toi qui finit par avoir le sentiment de ne plus avoir d'identité.» Pour Danielle, le fait d'avoir à s'occuper de deux enfants handicapés a sérieusement pesé sur sa relation de couple: «Mon ex-conjoint ne s'est jamais impliqué auprès des enfants. Ses collègues de travail ne savaient même pas qu'il avait deux enfants handicapés. Peut-être que s'il avait mis la main à la pâte plus souvent, notre couple aurait survécu, même au fait d'avoir des enfants difficiles.» Manon ajoute: «J'aime pas ça être de mauvaise humeur tout l'temps. Je sais que ça ne correspond pas à ce que je suis vraiment, à mon vrai moi. Je ne m'aime pas quand je suis comme ça.»

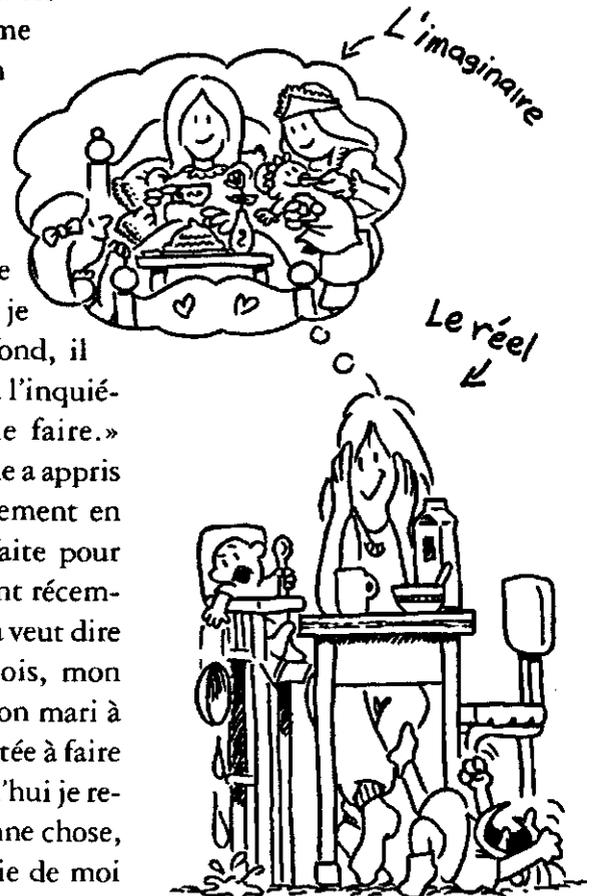
En terminant, j'ai demandé à ces mères comment elles se sentaient face au fait que leurs enfants grandiront et auront moins besoin d'elles un jour. Pour elles, l'éventualité d'avoir à composer avec des adolescents leur laisse présager que

la «retraite parentale» n'est pas pour demain. «Même les adolescents ont besoin de savoir et de sentir qu'on est là pour eux,» commente Francine. «Je sais que, même si mon fils de 12 ans me traite de fatigante quand je m'approche de lui, au fond, il fait ça pour la forme et ça l'inquiéterait si je cessais de le faire.» Danielle m'a confié qu'elle a appris que la demande de placement en résidence qu'elle avait faite pour son fils il y a sept ans vient récemment d'être acceptée. «Ça veut dire que d'ici environ un mois, mon gars va partir. C'était mon mari à l'origine qui m'avait incitée à faire la demande, mais aujourd'hui je reconnais que c'est une bonne chose, même si une grosse partie de moi se sent coupable de me séparer de mon enfant. Je ne serai pas toujours là pour mes enfants et il faudra bien qu'ils s'habituent à ce que quelqu'un d'autre s'occupe d'eux.»

Apparemment, on n'a jamais vraiment fini d'être parent; c'est le genre de contrat qui dure toute une vie. Demandez donc à vos propres parents si, juste sous prétexte que vous êtes des adultes responsables, ils ont cessé de s'inquiéter pour vous...

N.B. Les dessins qui se retrouvent dans cet article sont tirés d'une campagne de sensibilisation mise sur pied par les Services à la famille et financée par Santé Canada.

Remerciements à Francine Roy, Johanne Desjardins, Manon Lemoignan, Suzanne Roy et Danielle Godet.



À NOTER

La Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec est déménagée. Voici ses nouvelles coordonnées:

8059, rue Saint-Michel
Montréal, (Québec)
H1Z 3C9

Téléphone:
(514) 729-MONO (6666)

Télécopieur:
(514) 729-6746

L'histoire de Mathilde et de Simone

par Claudette Mainguy, agente de développement

*J*l est 20h. Nous sommes vendredi. Mathilde arrive à l'urgence de l'hôpital avec son bébé. Au médecin qui la reçoit, elle raconte qu'il s'étouffe constamment et qu'elle ne sait plus quoi faire. Elle demande qu'il soit gardé sous observation et s'en va. Elle reviendra le chercher le dimanche et bien entendu, le personnel hospitalier n'aura rien trouvé d'anormal. Le bébé n'a pas de problème. C'est quoi le problème alors?

Vous aurez compris et je vous entends penser: «J'ai rarement vu quelqu'un d'aussi sans coeur?», «c'est-tu assez épouvantable de laisser ainsi son enfant», «mère dénaturée» et j'en passe. À première vue, c'est certain que cette mise en situation fictive peut sembler inhumaine. Vu sous un autre angle Mathilde est plutôt débrouillarde, à l'écoute de ses besoins et très consciente de ses limites. Ce petit congé improvisé, même si son action n'est pas «morale» en soi, lui permet d'exister pour elle-même pendant quelques heures. Lorsqu'elle retrouvera son enfant, elle sera de meilleure humeur et sans doute plus apte à répondre à

ses besoins à lui.

Simone vit les mêmes problèmes que Mathilde. Simone a peur d'être jugée et se sent coupable d'avoir des envies de liberté. Elle refuse systématiquement de s'arrêter, de prendre un répit. Contrairement à Mathilde, Simone semble être une mère responsable. Rien ne la fera dévier de son rôle de mère. Sauf qu'à moyen terme, elle risque d'accumuler plus de frustrations que Mathilde et de les transmettre à son enfant. Elle lui donne en fin de compte du temps, oui, mais du temps de moindre qualité.

**Apprendre
à assumer ses
décisions
sans s'en trouver
coupable est le point
de départ de la
notion de répit
car sans cette
étape cruciale,
point de vrai répit.**

Ces exemples touchent deux situations extrêmes où la culpabilité joue un grand rôle. Dans le premier cas, la culpabilité vient du jugement des autres et des moyens utilisés alors que dans le second, il émane de la personne concernée. Pourtant, il est sain et légitime d'avoir du temps à soi. «La culpabilité vient d'une grande blessure d'amour, d'un manque d'estime de soi.» affirme M. Bonin. En décortiquant notre sentiment de culpabilité, en le comprenant davantage, nous diminuons nos chances

de nous culpabiliser ou d'accuser l'autre ou les autres. «Je ne crois pas que l'emprise de la culpabilité disparaisse complètement de nos vies car elle découle de surcharges émotives issues de notre passé, et dont les empreintes sont tellement fortes qu'elles sont indélébiles car la culpabilité se nourrit d'une fausse croyance: je dois faire le bonheur des autres pour être aimée. Dans l'idéal, on devrait se donner autant d'importance qu'aux autres», conclut M. Bonin.¹ Vous l'avez peut-être aussi remarqué, notre culpabilité nous ressemble. Elle ressemble aussi au sexe auquel nous appartenons. Elle apparaît lorsqu'on déroge des rôles auxquels la société nous a confiné, rôles qui souvent répondent davantage aux attentes d'autrui qu'aux nôtres. Apprendre à se faire plaisir, sans se sentir coupable est en conséquence la première étape à franchir. C'est l'ouverture vers une meilleure qualité de relation interpersonnelle. «La culpabilité naissante pourrait alors devenir un signal d'alarme qui inciterait à réagir plutôt qu'à se laisser abattre, c'est-à-dire à repenser ses besoins et formuler ses limites, en se rappelant que ces limites ne sont pas établies par les autres mais par soi-même.»² Donc apprendre à assumer ses décisions sans s'en trouver coupable est le point de départ de la notion de répit car sans cette étape cruciale, point de vrai répit.

¹ Mercier, Johanne «La culpabilité croqueuse de bonheur», La Presse, 10 avril 1994
² o.p. cit.

Parents à bout de souffle

par Sylvie Lévesque, directrice générale

« Des parents qui n'ont pas dormi une nuit complète depuis des années. Qui ne se souviennent même pas d'avoir déjà eu des vacances ou un petit souper à deux. Des parents qui n'ont plus le temps de s'occuper de leurs autres enfants. Qui n'ont plus d'amis. Des parents qui ont 25 ou 65 ans et qui vivent avec un bébé de six mois ou de 35 ans. Ils doivent alors se faire médecins, infirmières, ergo ou physiothérapeutes, être présents sept jours sur sept, 24 heures sur 24, pour lever, habiller, nourrir, surveiller, divertir et transporter un enfant qui ne pourra jamais peut-être le faire lui-même. Ce sont les parents d'enfants handicapés. Ces parents-là crient maintenant à l'aide. Parce qu'ils n'en peuvent plus. Parce que leur tâche est trop lourde. Parce que la société, qui leur avait promis de les aider, les a abandonnés à eux-mêmes. Dans un beau geste d'intégration, on a sorti les handicapés des institutions où ils croupissaient. Les parents eux-mêmes ont applaudi et ont accueilli leurs enfants à bras ouverts. Mais ils attendaient la suite. Ils attendaient ce support qui aurait dû venir... » (Liliane Lacroix LA PRESSE, Montréal samedi 9 avril 1988)

Parents à bout de souffle. Ce titre utilisé par Liliane Lacroix dans sa série d'articles sur les familles où vit une personne qui présente une déficience est très représentatif. Parce qu'en plus d'exercer les rôles familiaux et sociaux inhérents à toutes les familles, la présence d'une personne différente

transforme grandement le contexte dans lequel se réalise ces rôles. On ne parle plus alors de rareté de ressources mais de quasi inexistance!

Combien de ces familles se heurtent à la difficulté de trouver une gardienne pour leur enfant différent, même parmi les parents et amis. Combien n'ont pas accès à un service de garde. Dans ce contexte, les besoins de répit deviennent énormes.

Pourtant, depuis plus de 10 ans les organismes communautaires, représentant les personnes handicapées et leurs parents, réclament une politique de soutien aux familles (qui comprend entre autre des mesures de répit parental) et multiplient les démarches en ce sens auprès du gouvernement. Ils demandent des ressources de répit (maisons de répit, familles d'accueil, banque de gardiennes, accompagnement, etc.) pour alléger leur fardeau. Un certain nombre de mesures ont été prises en ce sens. Elles restent cependant encore très parcellaires, car encore aujourd'hui, il n'est pas rare que les familles et les personnes handicapées vivent isolées et sans ressource. Malgré

cette volonté maintes fois affirmée, dans la politique familiale, par le ministère et les régies régionales, de vouloir offrir les services le plus près possible des milieux de vie, les mesures de répit se font attendre.

De plan d'action en plan d'action, les actions concrètes se réalisent encore trop timidement.

Les parents se sentent alors dépassés par les événements et n'ont

plus d'énergie pour faire face à la situation. Cela les conduit à un épuisement physique ou moral. Parents à bout souffle... mais pour combien de temps encore?

En l'absence de telles ressources, les familles ne peuvent jouer pleinement et harmonieusement leur rôle. Dans ce contexte, c'est un obstacle de plus dans l'intégration sociale de leur enfant. Malgré les difficultés socio-économiques de notre société, ne devons-nous pas faire du soutien à ces familles une priorité? Il est grand temps qu'on intègre dans la vie quotidienne les intentions positives que l'on véhicule dans les discours officiels. Il faut laisser de côté les discours et passer à l'action!

Du temps, c'est de l'or!

par Claudette Mainguy, agente de développement

Est-il possible de mieux gérer son temps? S'il y a diverses façons de gérer son argent, il doit aussi être possible de mieux gérer son temps. Parmi les trucs possibles, utilisables au quotidien, il y a la fameuse liste. Tout comme pour la liste d'épicerie, vous y notez tous ce que vous avez à faire et vous tirez un trait au fur et à mesure que c'est fait. La liste est utile surtout si on se sent débordé. Pour tout ce qui est routinier, il y a l'horaire. Planifier son horaire peut être intéressant en ce sens qu'il est probable qu'entre chaque activité prévue, vous réaliserez que vous avez du temps libre. Il permet également d'étaler certaines tâches dans le temps, comme le ménage par exemple, afin de se laisser du temps libre la fin de semaine. Et enfin pour améliorer son quotidien, il faut savoir prioriser. Prioriser signifie identifier ce qui doit être fait et ce qui peut attendre. Ainsi, en vous posant une question comme «est-ce qu'il faut absolument que ce soit fait», vous vous apercevrez que beaucoup de choses peuvent attendre sans déranger personne. Il s'agit en quelque sorte d'assouplir les exigences qu'on a envers soi pour éviter les frustrations.

Et si on remplaçait certaines frustrations par des plaisirs ?

Avant de penser à réduire les frustrations et à les remplacer par des plaisirs, il est important d'identifier ce qui nous dérange et ce qui nous fait plaisir. Les frustrations et les plaisirs varient d'une personne à une

autre. Ainsi, il est peu probable qu'une personne qui travaille dans la couture toute la journée éprouve du plaisir à coudre une fois arrivée à la maison alors qu'une autre personne faisant un travail clérical, par exemple, trouvera du plaisir à coudre le soir. En outre, il y a des frustrations qui ne peuvent être éliminées comme celles reliées au train-train quotidien. Elles peuvent cependant être diminuées ou suivies d'un plaisir.

Prendre du temps pour soi

Dans une saine gestion du temps, il est primordial d'apprendre à s'arrêter d'abord et à prendre du temps pour soi. Ce sont des éléments clés et ils sont valables pour tous. Cependant, la manière d'y arriver est variable d'une personne à l'autre. Pour les uns ce sera la promesse de s'accorder un moment vraiment agréable chaque jour et de s'appliquer à savourer pleinement ce moment. Ces moments agréables peuvent aller d'un simple coup de téléphone à une personne qu'on aime, d'une promenade dehors, d'un bon bain chaud et moussant, de la lecture d'un bon livre, d'écouter de la musique ou simplement de ne rien faire. Ne rien faire quand on est débordé et être conscient

qu'on ne fait rien peut, pour certain, être un plaisir en soi. Les formes que peuvent prendre les plaisirs ont pour seule limite l'imagination de chacun.

Dans une saine gestion du temps, il est primordial d'apprendre à s'arrêter d'abord et à prendre du temps pour soi. Ce sont les éléments clés, valables pour tous.

Socialiser est un besoin

S'accorder un moment agréable s'inscrit dans le quotidien. Mais il est nécessaire de gérer son temps de façon à laisser de la place à la vie en société. Socialiser est un besoin essentiel à tout être humain à moins d'avoir choisi la vie d'ermite. Encore ici, les activités par lesquelles ce besoin peut être satisfait sont nombreuses et variables selon les goûts de chacun. Ainsi certaines personnes opteront pour le bénévolat qui leur permet de rencontrer de nouveaux visages, le cinéma, le théâtre ou un bon souper au restaurant avec des amis. D'autres préféreront fouiner dans les marchés aux puces, pratiquer un sport, aller danser, faire du yoga ou de la danse aérobic. L'éventail de possibilités est large. Tout ce qui manque c'est la volonté et le désir de s'offrir du temps pour soi parce que nous sommes importants et que nous méritons ces plaisirs. Gérer le temps qu'on se réserve peut devenir une activité très riche tant pour soi que pour notre entourage.

Le système de garde : un gruyère!

par Guylaine Sirard, agente de formation

Avoir accès à une garderie ou à une gardienne, c'est essentiel pour les parents. C'est un a priori à leur liberté, aux choix de vie qu'ils peuvent faire. Ici, on parle autant d'accessibilité financière que d'accessibilité tout court à un mode de garde qui corresponde à nos besoins. Dans le contexte actuel, il est juste de dire qu'en plus de coûter cher, les services de garde à l'enfance ne sont pas assez développés au Québec.

Des besoins non comblés

Au 31 mars 1994, il y avait 122 622 places dans l'ensemble des services de garde reconnus. Il y a trois types de modes de garde reconnus : en garderie, en milieu scolaire (avant et après les heures de classe) et en milieu familial (plus de 6 places et coordonné par une agence).

D'après une étude de Statistique Canada¹, il y aurait près d'un demi-million d'enfants de 0 à 12 ans qui n'ont pas accès aux services mentionnés ci-haut. Ce qui veut dire que quatre fois plus d'enfants vont dans des endroits où il n'y a aucun contrôle de qualité ou sont tout simple-

ment privés de services de garde. Une autre lacune des services de garde est qu'ils ne sont pas égale-

Il y aurait près d'un demi-million d'enfants de 0 à 12 ans qui n'ont pas accès aux services de garde.

Ces enfants vont dans des endroits où il n'y a aucun contrôle de qualité ou sont tout simplement privés de services.

ment répartis sur le territoire québécois. Les régions qui en sont le mieux dotées sont Montréal (85%), Québec (70%) et l'Estrie (65%)². L'accessibilité est très inadéquate dans les autres régions. En outre, les services offerts ne sont pas toujours en relation avec la demande qui est beaucoup plus élevée pour les enfants de 6 à 12 ans.

L'Office des services de garde ne finance pas non plus et n'exerce pas de contrôle sur les services occasionnels comme les haltes-garderies et les jardins d'enfants. Les mères au foyer surtout ont besoin de ce type de répit. C'est pourquoi la FAFMRQ recommande que les parents aient accès à une forme de soutien pour la garde des enfants peu importe le statut social du chef de famille. «L'accès à des services comme les haltes-garderies et les jardins d'enfants représente pour ces familles un soutien important dans la prévention de la santé mentale»³.

Autre problème important : l'été. Quand l'école est fermée, il est possible d'inscrire les enfants dans les camps de jour, quand ils existent. Si ce n'est pas le cas, c'est le cauchemar. Ces camps s'organisent surtout grâce à la collaboration des services de loisirs des municipalités. Les mesures gouvernementales pendant la période estivale se traduisent en projets aléatoires et éphémères.

S'il y avait une volonté politique de répondre aux besoins, il y aurait des solutions. C'est ce qui fut fait lors de la dernière grande Guerre mondiale. Alors que l'état voulait que les femmes contribuent, par leur travail, à l'effort de guerre, il a mis sur pied un système gratuit de garderie. Dans les faits, si on veut une garderie dans notre région, c'est aux parents de prouver qu'il y a un besoin et de faire les premières démarches et ça prend en moyenne 3 à 18 mois de bénévolat.

Il y a beaucoup de besoins à combler et il faut que les gouvernements ouvrent de nouvelles places, assouplissent les règles et les délais et soutiennent le démarrage de nouveaux modes de garde.

¹ Statistique Canada, Étude nationale sur la garde des enfants en contexte : perspectives des provinces et territoire, Vol II, Santé et Bien-Être social Canada, août 1992, p.87

² Avis du Conseil de la famille 1993, Les Services de garde au Québec : un équilibre précaire

³ Fédération des associations de familles monoparentales du Québec, Addenda au mémoire concernant l'énoncé de politique sur les services de garde, Montréal 1989

Les frais de garde : la meilleure façon d'économiser

par Guylaine Sirard, agente de formation

On vient d'obtenir un emploi, on retourne aux études, on participe à une mesure de réinsertion au marché du travail, bref notre occupation nous oblige à trouver un mode de garde à temps plein pour notre enfant. Que choisir? Le choix est vaste ou restreint, nos besoins sont toujours grands. La proximité, les besoins de notre enfant, les heures d'ouverture, les frais de garde et combien d'autres préoccupations trottent dans nos têtes au moment d'effectuer notre choix définitif.

Le pire choix qu'on peut faire, d'un point de vue monétaire, c'est opter pour une gardienne à domicile qui ne peut pas fournir de reçu d'impôt. C'est une dépense onéreuse parce que les politiques d'aide financière prévoient qu'une partie de nos dépenses en frais de garde sera récupérée en fin d'année tant au fédéral qu'au provincial, sauf qu'il faut un reçu. Ces sommes sont assez importantes. Depuis mai 1994*, dans le cadre des modifications apportées aux programmes d'aide financière au Québec, on a toujours droit, si on a un reçu, à un crédit d'impôt remboursable.

Ce crédit pour un enfant varie de 800\$ à 2000\$ (16% à 40% des frais de garde). Plus le revenu familial est bas, plus le crédit est important. On l'a peut être pas tout de suite dans nos poches mais c'est de l'argent en banque puisqu'on l'aura plus tard.

Au fédéral, on a aussi droit à des avantages fiscaux pour les frais de garde sous forme, cette fois, de déduction fiscale. Cette déduction fiscale est moins équitable que le crédit d'impôt remboursable puisqu'elle est axée sur les revenus. Plus ces revenus sont élevés, plus la déduction fiscale est importante.

L'aide directe pour les frais de garde

Vous n'êtes pas toujours obligés d'attendre à la fin de l'année pour avoir des frais de garde moins élevés. Peut-être êtes-vous éligible au programme « exonération et aide financière pour enfant en service de garde »? Il s'agit d'un programme de subvention qui aide directe-

ment les parents à déboursier leur frais de garde. Les montants de subvention peuvent être assez éle-

vés. Prenons l'exemple d'une famille monoparentale qui a un enfant. L'adulte gagne environ 20 000\$ par année et paie à sa garderie 18\$ par jour. Le programme d'exonération lui accorderait une subvention de près de 15\$ par jour et cette famille n'aura à payer qu'environ 3\$ par jour. Ça vaut la peine de profiter de ce programme si on est éligible.

Le premier critère d'éligibilité à ce programme est de fréquenter un service de garde reconnu par l'Office des services de garde à l'enfance, l'autre est le revenu des parents. Pour savoir si vous avez droit à cette exonération, vous n'avez qu'à vous informer au Service d'aide financière de garde et d'hébergement du ministère de la Sécurité du revenu au 873-1530 ou 1-800-267-3702.

On ne choisit pas toujours la façon dont on fait garder nos enfants. Toutefois, si vous avez le choix entre avoir un reçu ou non, fréquenter un service de garde régi ou non, pensez-y bien parce que les différences monétaires en bout de ligne peuvent être très importantes.

* Depuis mai 1994, au Québec, les programmes « Exonération et aide financière pour enfant en service de garde » et le crédit d'impôt remboursable pour les frais de garde ont été bonifiés et ont remplacé la déduction pour frais de garde d'enfant de même que la partie « garde » du programme APPORT.

La halte-garderie: une ressource essentielle

par Guylaine Sirard, agente de formation

Un après-midi, à notre association de familles monoparentales, on donne un café rencontre sur le thème de la monoparentalité. On se rend compte que seul les parents ayant des enfants d'âge scolaire ont pu participer. Ils expliquent qu'il sortent de la maison seulement depuis que leur enfant est inscrit à l'école. Avant ça, ils s'enterraient chez eux le plus souvent ou n'allaient qu'à des endroits où les tout-petits étaient les bienvenus, c'est à dire très peu d'endroits compte tenu des moyens financiers limités. Autant les groupes populaires (associations de familles monoparentales, centre de femmes, etc.) que les familles elles-mêmes ont depuis longtemps ressenti le besoin d'avoir une ressource aussi importante qu'une halte-garderie. On entend ici par halte-garderie, un endroit où on peut faire garder occasionnellement nos enfants, soit parce qu'on veut participer à une activité communautaire ou avoir simplement un peu de répit lorsqu'on n'a pas d'occupation régulière à l'extérieur de la maison.

Le nombre de haltes-garderies

On a fait une enquête sur les haltes-garderies. Une enquête qui ne fut pas facile parce que cette ressource, pourtant de base pour quiconque veut rejoindre de jeunes familles monoparentales et leurs enfants, n'est pas officiellement reconnue, ni financée adéquatement. L'Office des services de garde à l'enfance, qui gère la loi en matière de services de garde, ne

leur émet pas de permis. Aucun ordre du gouvernement, aucun service gouvernemental, n'assure la pleine responsabilité de leur développement et de leur financement. Tout ça rend leur recensement très difficile. La meilleure façon de savoir s'il y en a une dans votre localité ou région, c'est de communiquer avec votre municipalité qui émet des permis lorsqu'il s'agit de haltes-garderies autonomes. Pour les autres haltes-garderies qui sont rattachées à des groupes tels que des centres de femmes ou de loisirs, des COFI, des associations de familles on les trouvera par hasard et assez rarement. Il y a aussi environ 18 CLSC pour l'ensemble du Québec qui possèdent une halte-garderie (ou jardin d'enfants, lorsqu'il y a moins d'heures d'ouverture). Une enquête de l'Office, datant de 1990, estimait à environ 150 le nombre de haltes-garderies et à 293 le nombre de jardins d'enfants au Québec. L'Association sans but lucratif des haltes-garderies compte 20 membres, soit 20 haltes-garderies toutes situées dans la région métropolitaine. De ce nombre, 10 sont des haltes-garderies autonomes et les 10 autres sont rattachées à un groupe.

Nos associations

Bien que la majorité des associations de familles monoparentales et recomposées se préoccupent de la garde des enfants afin de rejoindre leur clientèle cible, très peu d'associations possèdent des assises assez solides et l'infrastructure nécessaire pour offrir les services d'une halte-garderie. Ce sont seulement les associations ayant

On donne des montants à la naissance des enfants et on dit, par la suite, arrangez-vous avec vos problèmes. C'est une partie importante de la population, qu'on laisse sans ressource.

les budgets les plus importants et étant implantées depuis bon nombre d'années qui réservent une partie de leur budget (de l'éducation populaire ou du ministère de la Santé et des services sociaux) pour offrir un service régulier de halte-garderie. D'ailleurs, dans la plupart des cas, ces haltes-garderies fonctionnent avec des moyens très modestes et sont constamment menacées de fermeture parce qu'une partie importante du financement est tributaire de projets d'autofinancement ou de programmes d'employabilité.

Les autres associations font preuve de débrouillardise pour voir à combler ce besoin de garde ponctuel. On organise un système d'échange de gardiennage entre parents, on tient à

jour une liste de gardienne, on forme les adolescents de nos membres afin qu'ils puissent garder les plus petits et le plus souvent on rembourse les frais de gardiennage des membres. Quelques associations en sont aussi à leurs premiers balbutiements d'un système de halte-garderie. Ce sont des personnes bénévoles ou payées qui gardent les enfants pendant les activités ponctuelles.

Y a-t-il de l'espoir pour du financement régulier?

L'Office promet depuis des années de financer les haltes-garderies. Le ministère de la Santé et des services sociaux n'a pas reconnu jusqu'à présent leur existence ni assuré leur financement régulier. Ces deux instances gouvernementales se renvoient la balle quant à leur juridiction: l'une dit que c'est la responsabilité de l'autre et vice versa. Entre temps, rien n'a bougé. Peut être qu'un jour l'Office réalisera sa promesse, mais ce qui semble le plus probable à l'heure actuelle, c'est de se tourner du côté de la Santé et des services sociaux, du moins pour la région de Montréal¹. La première priorité de Montréal-Centre pour les années 1995-98 se lit ainsi : «Améliorer la santé et le mieux être des tout petits, y compris au moment de la grossesse». Comment cette priorité s'actualisera et se réalisera concrètement, nul ne le sait. Même si la priorité a été adoptée à la Régie régionale

de Montréal et qu'il est indéniable que les haltes-garderies jouent un rôle essentiel pour le développement de l'enfance², il y loin de la coupe aux lèvres.

Les fonctionnaires ont parfois des façons bizarres d'interpréter les objectifs et les activités des groupes communautaires. Ainsi, la halte-garderie «La Pirouette» du Plateau Mont-Royal s'est vue, par le passé, refuser du financement de la part de la part du ministère de la Santé et des services sociaux sous

prétexte que leur ressource n'était pas un «soutien aux parents». On ne sait pas avec exactitude ce qui a pu conduire à un tel raisonnement, mais il dénote un manque de connaissance évident de la réalité. Comment peut-on dire que la halte-garderie ne soutient pas les parents alors que la garde des enfants constitue souvent leur premier obstacle. Ici nous parlons surtout de parents n'ayant pas accès au mode de garde traditionnel, parce que n'étant pas sur le marché du travail ou n'ayant pas les moyens financiers de se payer une gardienne et pour qui bon nombre d'activités ne leur sont

tout simplement pas accessibles. Une étude du ministère de la Sécurité du revenu³ nous apprenait récemment que 55% des familles monoparentales étaient bénéficiaires de l'aide sociale et que la majorité d'entre elles avaient encore des enfants d'âge préscolaire à la maison. Peut-être que les décideurs gouvernementaux en matière d'allocation de ressources pensent-ils que comme les personnes assistées sociales ne travaillent pas à l'extérieur, elles n'ont pas besoin de services de garde occasionnels et doivent garder leurs enfants 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 et, sans le dire expressément, penser que la halte-garderie devrait continuer à s'organiser avec les moyens du bord et de façon ponctuelle. Après tout, à ce qu'il leur semble, ce service répond à des besoins non prioritaires (vie sociale, loisirs, etc.). C'est une vision à courte vue et ça ressemble bien à la politique familiale au Québec : on donne des montants à la naissance des enfants et on dit, par la suite, arrangez-vous avec vos problèmes. C'est une partie importante de la population, tant en nombre qu'en vulnérabilité

sociale, qu'on laisse sans ressource. Peut-on imaginer les ravages de l'isolement social des parents et des enfants qui, durant six années ont très peu de contacts avec l'extérieur? De nos jours, on peut

beaucoup moins compter sur sa famille (parents, frères, soeurs, tantes, etc.) pour avoir du soutien (garde,

**Comment
peut-on dire que
la halte-garderie
ne soutient pas
les parents alors
que la garde
des enfants constitue
souvent leur
premier obstacle?**

**La moitié des familles
monoparentales sont
bénéficiaires de
l'aide sociale et
la majorité d'entre
elles ont encore à la
maison des enfants
d'âge préscolaire .**

argent, etc.). La baisse du taux de natalité fait aussi en sorte qu'un grand nombre d'enfants ont peu de contacts avec d'autres enfants de leur âge si ce n'est en garderie. L'absence d'alternatives en mode de garde peut nuire au développement social de l'enfant. C'est vrai aussi surtout dans le cas de certaines familles dites «à risque». Comment les dépister si elles ne sortent pas de la maison? Va-t-on attendre que les torts soient irréparables? Les parents, des femmes sans emploi dans la plupart des cas, vont éprouver un sentiment de solitude beaucoup plus profond que celles qui occupent un emploi, leur environnement social étant, par le fait même, très restreint. De plus, cette réclusion forcée favorise une perte d'estime de soi car la société ne valorise ni les travaux domestiques, ni les personnes sans emploi. Un reportage télévisé⁴ nous a démontré qu'il s'agit là d'une situation bien réelle. Nous avons pu entendre le témoignage d'une femme qui affirmait n'être jamais allée plus loin que le bout de sa rue avant de découvrir l'existence d'une halte-garderie dans son quartier. Ce service lui a permis, à raison d'une demi-journée par semaine, d'explorer son environnement et même de se trouver du travail.

Pour les enfants aussi...

Dans le rapport du groupe de travail «Un Québec fou de ses en-

fants», on dit qu'il faut des lieux et des services de soutien parental pour tous les enfants. Ces lieux ne peuvent être ponctuels ou curatifs car on n'atteint qu'une infime portion des

La société aurait intérêt à généraliser les interventions auprès de la petite enfance car à cinq ans, les comportements et les valeurs sont déjà bien ancrées chez les enfants.

enfants qui ont besoin de programmes favorisant leur développement cognitif, affectif et social. Des choses très simples peuvent être enseignées et pourtant combien importantes pour le développement de l'enfant. Par exemple, une mère de famille ne savait pas qu'elle pouvait parler à son poupon et qu'en lui parlant elle stimulait son enfant.

On dit souvent qu'il vaut mieux prévenir que guérir. En santé, cet adage est bien connu, mais en intervention sociale, il aurait avantage à l'être plus. La société aurait intérêt à généraliser les interventions auprès de la petite enfance car à cinq ans, les comportements et les valeurs sont déjà bien ancrées chez les enfants. Des études tendent à démontrer que ces interventions précoces rapportent aux enfants, aux familles et à la société.

À cet égard, mentionnons une recherche particulière qui s'est échelonnée sur plus de 30 ans⁵ et qui prouve sans l'ombre d'un doute les bienfaits d'une intervention générale auprès des enfants de 3 à 4 ans des milieux défavorisés. Deux groupes d'enfants ont été constitués afin de vérifier les effets à court terme et à

long terme d'un programme préscolaire. Chez les enfants qui ont suivi le programme, les effets ont été spectaculaires. Cela s'est manifesté au fil des ans dans le développement de l'intelligence (5 ans), la réussite scolaire (14 ans), les revenus de travail ont été plus élevés et la criminalité plus basse (27 ans). Selon les évaluations de l'étude, pour chaque dollar investi, cela a rapporté 7,16\$ au pouvoir public à long terme..

Que les programmes préscolaires se passent à l'école ou à l'intérieur d'une halte-garderie, la pertinence de ce genre de travail n'est plus à démontrer. L'important c'est de cesser de travailler uniquement de façon partielle et curative auprès des familles identifiées «à risque». Ça coûte cher et ça touche trop peu de personnes. Que les programmes destinés aux enfants avantagent aussi les parents, ne devrait finalement que réjouir tout le monde.

¹ Maintenant, tout est régionalisé au niveau de la Santé et des services sociaux. Pour connaître les priorités de votre région, communiquez avec votre régie régionale. Pour Centraide, c'est aussi la même chose. Tout est décentralisé et décidé régionalement.

² Beaucoup d'études et de recherches existent et prouvent le rôle essentiel des interventions dans le domaine de la petite enfance. Les haltes-garderies peuvent être le cadre naturel pour faire ces interventions. Parmi les principales études il y a «Un Québec fou de ses enfants» Camille Bouchard, responsable (1991) et une conférence de M. Richard E. Tremblay de l'Université de Montréal prononcée le 13 novembre 1992 et intitulée «Les femmes et les enfants d'abord»

³ YAKABUSKI, Konrad, *55% des familles monoparentales vivent de l'aide sociale*. Le Devoir, 10 janvier 1996

⁴ Reportage de Radio-Canada sur la halte-garderie Centre-Sud, 21 septembre 1994

⁵ SCHWEINHART, BARNES, WEIKART, «Significatant bénéfices, The high/Scope Perry Preschool Study through Age 27. 1993 in Carnet de famille, bulletin du Secrétariat à la famille du Québec, automne 95, vol 4, no 1

Le plein, s'il vous plaît!

par Lorraine Desjardins, journaliste pigiste

Quand vous en avez ras-le-bol de votre quotidien, quand vous êtes au bord de la crise de nerfs parce que les enfants crient, que le chaudron de soupe déborde et que le p'tit dernier vient de vider le contenu total du tube de dentifrice sur les murs et le plancher de la salle de bain, quand le téléphone sonne et que c'est la banque qui vous informe que le dernier chèque du loyer a rebondi, quand il ne reste plus que le ciel à vous tomber sur la tête, quelle est la première image qui vous vient à l'esprit??? Il est facile de s'imaginer que la plupart des gens répondront qu'ils vendraient leur âme au diable pour être sur le bord de la mer en train de siroter une boisson exotique et de se dorer au soleil, avec comme seul bruit de fond, le doux roulis des vagues et du vent dans les palmiers...

Malheureusement, la scène de débordement que je viens de décrire plus haut, même si elle peut sembler caricaturale, est beaucoup plus commune qu'on ne le croit. Elle a d'ailleurs son pendant dans les milieux de travail; la paperasse qui devait être terminée la veille, le téléphone qui ne déroutait pas, le patron qui vous engueule parce que vous êtes arrivé en retard pour la troisième fois ce mois-ci, etc... La plupart des chercheurs s'accordent pour dire que la vie de tous les jours est une source de stress incroyable à l'époque où nous vivons. De là d'ailleurs la prolifération de toute une variété de nouvelles maladies,

aussi mystérieuses que symptomatiques, comme le syndrome de fatigue chronique, le burn-out, les maladies cardiaques, le cancer, et des tas d'autres malaises de plus ou moins grande importance.

Pourtant, avec les progrès technologiques, la vie domestique et professionnelle devrait être plus facile que celle que nos ancêtres ont vécue. Comment se fait-il alors qu'on soit davantage victime du stress que nos grands-parents l'étaient il y a cent ans? Dans le cadre d'un bulletin portant sur le répit parental, il nous apparaissait important de questionner le concept de répit, non seulement en terme de repos total, mais également en terme de temps accordé à soi-même pour se ressourcer et aller chercher une nourriture véritable pour notre âme affamée de droit à l'expression et à l'existence. Il serait intéressant de se demander en quoi pourrait consister ce que les anglo-saxons appellent du «quality time», c'est-à-dire un temps d'arrêt qui

serait non seulement consacré à reprendre son souffle, mais également à s'occuper de répondre à ses propres besoins et aspirations.

Encore faut-il avoir le temps d'identifier quels sont ces besoins et aspirations auxquels ont devraient pouvoir répondre, et la mère de famille qui doit porter à bout de bras la survie de ses proches est souvent bien loin de pouvoir s'offrir le luxe de fixer de telles priorités. La différence entre un travail rémunéré et le rôle de parent est fondamentale. Quand la journée de travail est finie, on n'a pas à revenir dessus et on ne reprendra notre rôle de travailleur(se) que le lendemain matin en rentrant au bureau. Quand on est parent, les tâches qu'on a à accomplir ne se démarquent jamais aussi facilement. Il s'agit d'un rôle que l'on porte en soi 24 heures sur 24, avec un horaire et une description de tâches pas du tout protégée par une convention collective. Si un

enfant est malade au beau milieu de la nuit, impossible de dire: «Désolée mais ça devra attendre à demain matin.» Si les devoirs et les leçons de votre plus vieille vous apparaissent comme du chinois, impossible de dire: «Je n'ai

pas reçu de formation en pédagogie et ça ne fait pas partie de ma description de tâches de faire du soutien scolaire.» Mais c'est pourtant

**Il serait
intéressant de se
demander en quoi
pourrait consister
un temps d'arrêt
qui serait consacré
à s'occuper de
répondre à ses
propres besoins et
aspirations.**

ce à quoi la majorité des parents ont à faire face régulièrement.

Notre réflexion sur le répit parental en terme de ressourcement passe donc par l'identification des contraintes qui nous empêchent d'y avoir accès. Cependant, comme on l'a vu dans l'article de Claudette

Mainguy sur la culpabilité, les parents (particulièrement les mères) ont souvent à composer avec une contrainte beaucoup plus insidieuse que le manque de temps ou de ressources; celle de ne pas se reconnaître le droit au repos et celui de

quitter cet uniforme de parent omniprésent et omnipuissant. La relation parent-enfant, pour être équilibrée, doit obéir aux mêmes principes de bases que tout autre type de relation humaine; il faut que chacun ait l'espace nécessaire pour répondre à ses propres besoins et que ceux-ci soient reconnus comme légitimes, autant par soi-même que par l'autre. Il est bien entendu que c'est à l'adulte (au parent) que revient la responsabilité d'établir les bases d'une telle relation, de là l'importance pour cet adulte de faire un certain travail sur lui-même et d'identifier où sont ses limites personnelles et ses besoins particuliers.

Comment fait-on alors pour composer avec le trop-plein de travail du quotidien et cette nécessité

de s'accorder du temps à soi pour se ressourcer? La première étape, comme on vient de le souligner plus haut, c'est de s'en reconnaître le droit inaliénable et légitime!!! Ça veut dire, dans un premier temps, réorganiser sa vie et ses priorités en fonction de se mettre en tête de liste et de questionner sérieusement cette

**Les parents
ont souvent à
composer avec une
contrainte beaucoup
plus insidieuse que
le manque de temps
ou de ressources;
celle de ne pas
se reconnaître le
droit au repos.**

tendance que l'on a à tout vouloir faire à la perfection et à tout donner jusqu'à la dernière goutte d'énergie dont on dispose (voir l'article de Claudette Mainguy sur la gestion du temps). Vos enfants ne mourront pas parce que vous vous serez offert quelques heures à l'extérieur de la maison. Au contraire, ils bénéficieront autant que vous du bien-être que vous vous serez donné le droit de goûter et retrouveront une mère (ou un père) plus patiente et plus disponible émotionnellement.

Dans un second temps, profitez de ces moments de répit pour reprendre contact avec la personne que vous étiez avant d'avoir des enfants; quels étaient vos rêves, vos aspirations, vos talents et vos habiletés particulières? Vous pouvez choisir de commencer à écrire un journal personnel, de vous inscrire à des cours ou à des activités sportives, de rencontrer des amies sur une base régulière pour discuter de tout et de rien, ou vous pouvez décider d'appartenir

à un groupe de soutien. Il existe autant de possibilités qu'il existe d'individus; à vous d'identifier celle qui vous convient le mieux... Ce qui importe ici, c'est que le moyen que vous choisirez puisse vous permettre de cheminer réellement et d'exister en dehors de votre rôle de parent. Ce qui importe également c'est de pouvoir dire, avec une profonde certitude, que cet espace-là, ce moment-là, vous appartient à vous seul et que c'est vous qui l'avez choisi!!!

L'image du bord de la mer avec rien d'autre à faire que de regarder le ressac des vagues a beau être séduisante et ce type de temps d'arrêt (où on n'a absolument rien à faire) peut être utile pour se détacher du stress de la vie quotidienne. Mais, d'abord, peu de gens ont les moyens d'aller dans le sud pour se payer ce genre de vacances et, après un certain temps, il devient ennuyant de rester là à faire le vide total et complet. Une fois que le vide est fait (et il paraît que c'est une loi naturelle puisque le vide n'existe pas dans la nature), il se crée un besoin irrésistible de le remplir. Pourquoi alors ne pas choisir de meubler ce nouvel espace avec des éléments qui auraient votre saveur propre et seraient issus de votre essence particulière?

Le droit de vivre pleinement et d'être heureux devrait non seulement devenir un droit inaliénable, mais il devrait être transmis de générations en générations comme une responsabilité. Imaginez un peu dans quel genre de monde on vivrait si tout le monde se donnait l'obligation et les moyens d'être le plus heureux possible!!!

Répit vs politique familiale: match nul!

par Sylvie Lévesque, directrice générale

Le répit. Quoi de plus naturel que de prendre un moment pour souffler! Et pourtant, le moins que l'on puisse dire, c'est que la question du répit fait figure de parent pauvre dans toute la littérature gouvernementale. Que ce soit dans l'Énoncé d'orientations pour une politique familiale de 1987, ou encore dans les divers plans d'action du gouvernement québécois en matière de politique familiale (celui de 1989-1991, celui de 1992-1994 et celui de 1995-1997), les mesures ou ressources de répit-parental sont quasi-inexistantes. Alors que d'autres questions y figurent clairement et simplement, la question du répit-parental demeure toujours obscure.

Et pourtant, le gouvernement et le réseau de la santé prétendent accorder une place prépondérante à la prévention pour éviter, le plus possible, les interventions curatives. Mais où sont les services pour éviter l'épuisement des familles? La rareté des halte-garderies et leur coût rendent le répit souvent inaccessible. Les familles doivent alors se tourner vers l'entraide, lorsque leur milieu familial ou social le permet.

Le manque de répit vient souvent s'ajouter aux problèmes de pauvreté, de logement, etc. Dans un tel contexte, c'est non seulement la responsabilité des enfants qui est difficile à assumer mais également

le stress occasionné par des conditions de vie difficiles.

Bien sûr, certaines mesures ont permis d'augmenter le nombre de places dans les services de garde, mais les ressources demeurent bien en deçà des besoins réels des familles. Il faut donc qu'une politique familiale préconise l'instauration de ressources de répit qui leur permettent de jouer pleinement leur rôle.

Les services de répit demeurent en grande partie, encore à l'heure actuelle, l'apanage d'organismes communautaires qui, malgré toute la bonne volonté, ont peu de ressources. Ces organismes maintiennent alors à bout de bras des services qui ne répondent que partiellement à des besoins d'une telle ampleur. Pourtant, ces mesures (que l'on pourrait qualifier à la fois de première ligne et de dernier recours) sont jugées essentielles par beaucoup d'intervenants sociaux du réseau public de santé et de services sociaux. Ces derniers réfèrent souvent les familles à de telles ressources. Alors que les inter-

venants sur le terrain approuvent de telles initiatives, les moyens financiers pour les soutenir sont encore confrontés à des fins de non-recevoir en haut lieu.

Le scénario habituel ressemble alors de plus en plus à un cercle vicieux (où au principe Hygrade): la situation économique difficile entraîne des besoins plus criants pour des organismes qui sont de plus en plus confrontés à un problème de financement.

Quand aurons-nous une politique familiale globale qui tiendra compte de l'ensemble des besoins des familles? Dans ce cadre, le répit devrait figurer parmi les mesures privilégiées pour les sou-

tenir et le gouvernement devrait consentir des moyens à la hauteur de la situation.

« Mieux vaut être riche et en santé... » comme le disait Yvon Deschamps. Nous devons malheureusement constater qu'en l'ab-

sence d'une politique familiale qui favorise la mise en place de mesures de répit abordables et accessibles, le même adage s'applique.

Les services de répit demeurent en grande partie l'apanage d'organismes communautaires qui, malgré toute la bonne volonté, ont peu de ressources pour offrir de tels services.

Le mythe de la société de loisirs

par Claudette Mainguy, agente de développement

*C*est une histoire que les plus de vingt ans ont entendu, ça c'est sûr. Que de promesses! Que de rêves furent échafaudés dans cette société d'abondance qu'était la nôtre, cette société d'avant les déficits, il va sans dire. La société de loisirs nous apparaissait alors comme un nouvel âge d'or qui allait permettre le plein épanouissement des individus faisant ainsi fondre comme neige au soleil tous les problèmes sociaux. En période d'opulence, il était permis de rêver sauf qu'aujourd'hui il semble bien que le plus grand obstacle à une société de loisirs soit l'inégalité des conditions économiques qui prévalent entre les individus. Comment peut-on penser à une société de loisirs alors qu'une partie toujours croissante de la population n'a pour seul loisir que de trouver de quoi survivre?

Même si la Déclaration universelle des droits de l'homme, proclamée par les Nations-Unies après la dernière Guerre mondiale, en fait un droit, il n'est pas évident que toute la population peut jouir de ce droit.

Ainsi, il est dit que «Toute personne a droit au repos et aux loisirs notamment à une limitation de la durée du travail et à des congés payés.» Il

est indéniable que le temps de travail a été réduit. De 70 heures par semaine qu'il était à la fin du XIXe siècle, il est maintenant de 40 heures et parfois même de 35 heures. C'est évidemment une réduction importante du temps de travail. Seulement avons-nous les moyens d'en profiter pleinement ?

Ironiquement, ceux qui ont le plus de temps sont ceux qui sont sans emploi. Ceux-là ont amplement le temps mais ils n'ont pas les moyens financiers et sont souvent trop préoccupés par leur condition pour penser prendre un répit. Si par bonheur, ils y pensent, ils sont immédiatement pointés du doigt et jugés durement par la société. Notre société consent d'aider à leur survie mais supporte mal qu'ils utilisent cette aide pour autre chose que le strict minimum.

Comment peut-on penser à une société de loisirs alors qu'une partie toujours croissante de la population n'a pour seul loisir que de trouver de quoi survivre?

che, les chefs de familles monoparentales auront à utiliser toutes les ressources disponibles et toute leur imagination pour satisfaire leur be-

soin de répit. Naturellement, ceux qui ont le plus d'argent sont souvent ceux qui ont le moins de temps. Ce sont les cadres d'entreprises qui ont un travail accaparant, valorisant, captivant même et à travers duquel ils peuvent s'épanouir. Or comme le loisir est une compensation, leur besoin en ce sens est moins grand que pour celui qui fait un travail abrutissant et répétitif. Nous pouvons donc dire que le travail valorisant permet de conjuguer à la fois le verbe être et avoir. Être et avoir sont des valeurs importantes qui jouent un grand rôle dans le temps qui sera consacré aux loisirs. Si on choisit d'être, on consacra plus de temps aux vacances et aux loisirs tandis que si on choisit d'avoir ce sera l'inverse.

Notre société de consommation insiste toutefois beaucoup sur l'avoir. Pour être, il faut avoir est le message qu'elle nous livre. Ainsi, nous sommes constamment sollicités par la publicité sous toutes ses formes. Chacun sait ce qu'il n'a pas et ce qu'il n'est pas, ceux qui ont peine à subvenir à leurs besoins aussi. Cette sollicitation crée donc, pour une grande partie de la population, un état d'insatisfaction permanent. Je vous laisse conclure quelles répercussions cela peut avoir sur une société. C'est une notion complexe que celle du loisir car elle dépend de beaucoup d'éléments. «Être ou ne pas être», a dit Shakespeare, sauf que dans le sens de ce texte, avons-nous tous réellement le choix?

Un repos?... C'est pas un luxe!

par Claudette Mainguy, agente de développement

Plusieurs de nos familles se demandent si effectivement, elles pourront souffler un jour. C'est ce que nous leur proposons avec le projet de camps-répit familiaux.

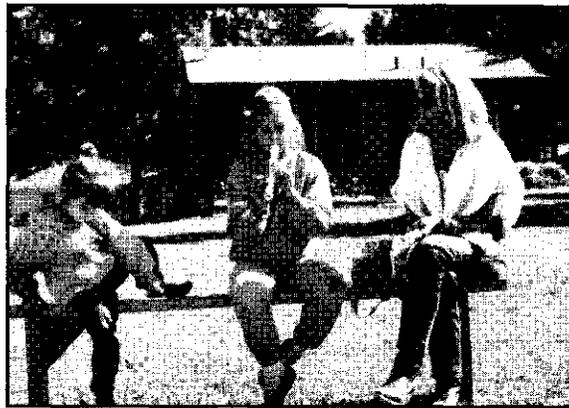
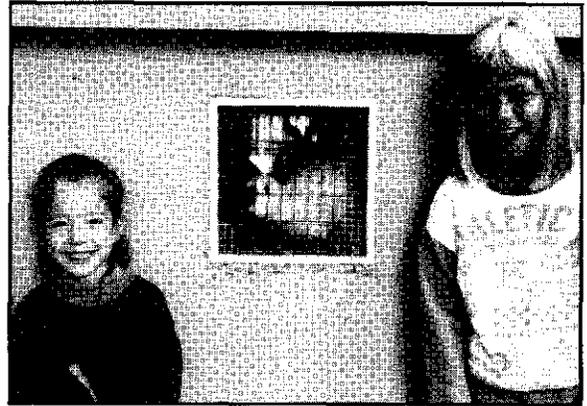
Des recherches qui ont fait du chemin

En effet, les recherches entreprises par Claire Malo et Marie-Claude Fournelle sur les familles monoparentales ont fait leur petit bonhomme de chemin. Elles ont mené à des formations, elles ont servi de base à plusieurs travaux universitaires et elles nous ont convaincu de la nécessité d'agir pour changer la situation. Leurs études relevaient des lacunes en regard du gardiennage, des loisirs, des plaisirs de la vie en général et des relations humaines. Il est connu que les personnes qui vivent la monoparentalité ont à négocier avec la double tâche, ce qui n'est pas pour aider. Dans de telles conditions, il n'est pas im-

probable que des sentiments d'impuissance, d'incompétence, que la fatigue et la tension s'installent.

Une lueur à l'horizon

C'est pour combler ces lacunes et prévenir la détérioration du climat familial que la Fédération a mis sur pied le programme de camps-répit familiaux. En plus de répondre au besoin de



repos, le projet est conçu pour permettre le développement d'habilités axées sur la compétence parentale, la communication, la création et l'éveil de l'individu à son environnement. Ainsi l'ensemble du programme porte sur quatre thèmes différents. Ces thèmes sont la santé, les arts plastiques, la musique et le théâtre. Quel que soit le thème, les objectifs

restent les mêmes. Outre un repos bien mérité, les camps visent à diminuer les tensions physiques et mentales et à améliorer la communication entre les parents et les enfants. Ils permettent également de reprendre contact avec la nature, de se faire de nouveaux amis et de vivre ensemble de nouvelles expériences. Par le biais des activités proposées, il est possible que certains se découvrent des talents insoupçonnés ou adhèrent à des idées ou à des activités nouvelles.

Seule ou avec d'autres

Nous avons parlé de prendre contact avec la nature. Or le siège social de la Fédération est situé à Montréal et la FAFMRQ ne détient pas de camps de vacances. Les urbanistes de la ville ont beau faire des efforts pour fleurir et verdoyer la ville, on ne peut parler de «bain de nature». Il nous faut donc nous tourner vers des organismes qui ont des structures adéquates. La Fédération fait donc

appel au réseau du Mouvement québécois des camps familiaux. Leurs bases de plein air, réparties à travers toute la province, sont



gérées par des associations familiales. Tous les camps offrent des vacances estivales et certains sont ouverts toute l'année. Pour offrir des activités de qualité, il nous faut une fois encore nous tourner vers des organismes qui ont des compétences particulières comme le groupe «Faites de la musique», le groupe Courage et autres pour animer les ateliers thématiques. Une expérience de partenariat a été faite à l'automne et s'est avérée très concluante.

Plus de 60 personnes provenant de 14 familles ont ainsi participé à un camp santé d'une durée de sept jours. Elles ont vécu des expériences culinaires nouvelles et ont été initiées au massage shiatsu. Toutes ont affirmé qu'elles avaient l'intention de poursuivre la démarche soit en s'efforçant de manger mieux ou en pratiquant les exercices et les massages qu'elles avaient appris. Pour plusieurs, il s'agissait d'une première visite

dans un camp familial et le simple fait de sortir de leur isolement était une nette amélioration sur leur routine habituelle. Le fait également de ne pas avoir

à préparer de repas pendant toute une semaine représentait un répit digne de mention. Une des mères présentes au camp a même confié, à la fin de la semaine, que pour la première fois de sa vie elle se sentait capable d'exprimer ses limites et de les faire res-

pecter par ses trois enfants. Ne serait-ce que pour ça, le camp santé aura été d'une utilité indéniable!



Cette expérience même si elle a été appréciée des participants-tes, ne fut pas à proprement parlé une véritable semaine de répit. Le programme mis sur pied par la FAFMRQ visera le répit par le biais d'activités parents/enfants et d'activités pour les enfants seulement de façon à ce

que les parents puissent avoir du temps pour eux. Nous nous proposons donc d'offrir de plus en plus de ces camps-répit parentaux. Nous visons également à leur donner un caractère permanent grâce à une participation financière des personnes qui en profiteront, à des dons et à des commandites privées. La participation exigée des participantes et des participants, même si elle est minime, exigera d'eux qu'ils préservent à même leur maigre revenu les dollars nécessaires à des vacances familiales. Le plaisir commence par une réussite personnelle.

En attendant la tenue d'autres camps-répit parentaux et que les responsables de l'administration de la santé publique décident d'investir de plus en plus dans ce type d'approche qui permet à des individus d'améliorer leur santé et de développer leur autonomie par des moyens simples et peu coûteux, tâchons de nous respecter suffisamment pour nous offrir les meilleures chances possibles de bien-être physique et moral.



Nos publications

Tous les documents ci-dessous sont disponibles sur demande à la FAFMRQ. Les bureaux sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30. Les seuls frais exigés sont le coût de reproduction (0,05\$ la copie) et les frais d'envoi.

Recherches

- 1994 Pour en finir avec l'inacceptable, Réformons les pensions alimentaires, 161 pages
- 1994 Système de perception automatique des pensions alimentaires avec retenue à la source, Analyse du système australien
- 1993 Conditions de vie et besoins spécifiques des familles monoparentales en région, Fournelle, Marie-Claude (résumé) 31 pages
- 1993 Mesures bureaucratiques, délais et autres problèmes du percepteur, 62 pages
- 1992 Conditions de vie et besoins spécifiques des familles monoparentales en région, Fournelle, Marie-Claude, 167 pages
- 1990 Étude des besoins des familles monoparentales depuis moins de quatre ans, Malo, Claire, 274 pages
- 1990 Étude des besoins...Malo, Claire (résumé) 50 pages

Mémoires

- 1995 L'École de la vie, États généraux de l'éducation
- 1995 Les familles monoparentales et l'avenir politique du Québec, Commission sur l'avenir du Québec
- 1995 La loi 60 sur la perception automatique des pensions alimentaires
- 1994 Fiscalité et rôle de l'état, une perspective féministe, mémoire conjoint
- 1993 Le régime d'aide juridique au Québec
- 1990 Étude sur la prolongation du délai pour ne pas être assujéti au partage du patrimoine familial

Autres

- 1993 Projet de restructuration, La FAFMRQ d'hier à aujourd'hui
- 1989 Énoncé de politique sur les Services de garde à l'enfance
- 1986 Les actes du colloque, 163 pages
- 1983 Manifeste : Il était une fois ou plusieurs fois...

Nous conservons également des copies de divers documents émis par d'autres organismes. Ils sont aussi disponibles sur demande moyennant le remboursement des frais d'envoi.

Vidéo - nouvelles acquisitions

- V 70 - 1995 Les lendemains de l'arrêt Thibaudeau, Me J.M. Fortin, Barreau du Québec (1h25m)
- V 71 - 1995 Les marcheuses, Du pain et des roses (60 m)

Toutes ces vidéocassettes sont disponibles à la FAFMRQ. Leur emprunt est gratuit pour les membres et est de 5\$ plus les frais de poste pour les non-membres.

Prochain numéro du Bulletin de liaison: avril 1996

Thème: Les préjugés

Supportez nos efforts en achetant un espace publicitaire dans notre bulletin.

Table des tarifs

Format carte d'affaire:	25. \$
1/4 de page:	50. \$
1/2 page:	100. \$
1 page:	200. \$

Formulaire d'abonnement au Bulletin de liaison de la Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec

je désire m'abonner au Bulletin de liaison de la Fédération

Tarif (pour trois exemplaires, incluant les frais de poste ainsi que les taxes):

15. \$

FAFMRQ



Nom: _____

Organisme: _____

Adresse: _____

Ville: _____

Code postal: _____

Téléphone: _____

Veillez envoyer votre chèque ou mandat-poste à l'ordre de la FAFMRQ à:
FAFMRQ
8059, rue St-Michel
Montréal, Qc
H1Z 3C9

Téléphone: (514) 729-MONO (6666)

Télécopieur: (514) 729-6746