Regard de mères : L'expérience maternelle en contexte défavorisé

Trousse éducative 2014

uOttawa

Laboratoire de recherche sur la famille recomposée (LRFR)
Centre de recherche sur les services éducatifs et communautaires (CRSEC)

Table des matières

Qu'est-ce que Photovoice? 4
Ressources 5
Espoir 7
Intimidation 9
Négligence 11
Soutien 13
Inspiration 15
Exclusion 17
Honte 19
Alimentation 21
Bonheur 23
Positivisme 25
Difficultés financières 27
Dépression 29
Fiche 1 - Intimidation 30
Fiche 2 – Difficultés financières 31
Partenaires 32

ISBN 978-2-89497-104-8

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 1er trimestre 2014

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 1er trimestre 2014

Avant-propos

Cette trousse éducative a été créée suite à une étude réalisée auprès de mères monoparentales inscrites au programme *Vers la Réussite* parrainé par *l'Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais* (AFMRO) (Gatineau, Québec). À l'aide de la méthodologie Photovoice, les participantes ont pris en photo les défis composant leur quotidien. Les discussions qui ont suivies ont permis de relever des thématiques récurrentes dans leur vie et aider le développement de cette trousse éducative. Nous remercions les participantes qui se sont impliquées dans toutes les étapes, et ce, jusqu'à l'élaboration de la trousse en fournissant leur précieuse rétroaction. Grâce à leur ouverture, nous avons pu jeter un regard sur leur monde d'un point de vue qui est le leur. Également, un remerciement spécial à Diane Laurin, intervenante et animatrice du programme *Vers la Réussite* et à l'AFMRO pour nous avoir permis de mener ce projet avec succès.

Comment utiliser cette trousse éducative?

Cette trousse éducative comprend douze fiches divisées en trois sections, c'est-à-dire le contexte, l'activité en soi et la discussion. Ces fiches s'inspirent des enjeux rapportés par les mères monoparentales ayant pris part au projet et visent à sensibiliser les communautés quant à leur vécu, afin de développer l'inclusion de ces familles et des pratiques communautaires solidaires. D'abord, en guise de mise en contexte, vous trouverez une citation reprenant les propos d'une des participantes au projet. Ensuite, une activité sera suggérée, plus particulièrement les instructions, une mise en situation, le nombre de participants requis et l'objectif soutenant l'activité. Finalement, quelques questions ont été élaborées pour susciter la réflexion au sein du groupe de participants. La trousse peut être utilisée comme outil interactif notamment au sein d'un groupe de parents avec leurs enfants ou en milieu scolaire.

Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais

L'Association des familles monoparentales et recomposés de l'Outaouais (AFMRO) a pour mission d'offrir des services professionnels en matière de rupture et de réorganisation familiale. L'AFMRO parraîne « Vers la Réussite », un programme de douze semaines s'adressant aux mères monoparentales ayant un faible revenu. Une dizaine de femmes y participent chaque session. Développé par un travailleur social en collaboration avec l' AFMRO en 1999, le programme comporte neuf thématiques visant a développer l'inclusion sociale des participantes : estime de soi, gestion de la colère et du stress, séparation parentale et divorce, la vie en famille recomposée, harmonie familiale, gestion du temps, intimité et sexualité, anxiété, et violence domestique.

Qu'est-ce que Photovoice?

Photovoice consiste à remettre des caméras aux participants afin qu'ils photographient leurs réalités et partagent leur vécu en rédigeant des fiches narratives, en interagissant avec des facilitateurs communautaires et/ou par la discussion de groupe. Cette technique a pour objectifs de :

1) Cibler les forces de la communauté ainsi que les enjeux composant la réalité de ses membres;

2) Promouvoir le dialogue critique via la discussion;

3) Initier l'action sociale en atteignant les décideurs politiques. Photovoice a été employé auprès de diverses populations, notamment des sans-abris, des enfants, des personnes vieillissantes, des groupes de femmes et ceux vivant avec une maladie quelconque.

Ressources

Jeunesse, j'écoute - Intimidation

Les ressources de cette page sont classés selon le groupe d'âge.
On peut y trouver des renseignements pour la personne victime, l'agresseur ou le témoin d'une intimidation. Il y a aussi des clips vidéo.
http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Bullying.aspx

Affirme-toi et arrête l'intimidation

Renseignements généraux à propos de l'intimidation au niveau secondaire.
http://www.education.alberta.ca/media/630483/intimiderj.pdf

Voici les héros de la brigade S-prix

Renseignements généraux à propos de l'intimidation au niveau élémentaire.

http://education.alberta.ca/media/547942/cs_children_french.pdf

Brise le silence

Une vidéo-fiction qui met en scène une soixantaine de jeunes sur le thème de l'intimidation à l'école.

http://www.briselesilence.com

Tel-jeunes

Un site où tu trouveras des informations concernant l'intimidation, tu pourras poser des questions ou t'impliquer pour arrêter l'intimidation.

http://teljeunes.com/informe-toi/ violence/intimidation

Jeunesse j'écoute – Santé émotive

On peut y retrouver des renseignements sur plusieurs sujets de la santé émotive, tels que la tristesse, la solitude et l'isolement, la dépression ainsi que l'estime de soi. On y a retrouve également d'intéressantes fiches à télécharger (par exemple, « demander de l'aide » et « la roue du bien-être »).

http://jeunessejecoute.ca/Teens/InfoBooth/Emotional-Health.aspx

Ce site web présente plusieurs ressources concernant la dépression et sa prévention.

http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/prob_sante/sante_mentale/index.php?id=8,16,0,0,1,0#depression

Espoir

Contexte

« Puis ici elle glisse. Puis la manière que je l'aie pris, j'étais couchée sur le ventre dans mon carré de sable. Puis j'ai pris une photo pendant qu'elle glissait puis elle disait « Yeah! ». Puis j'ai marqué qu'elle glissait vers la réussite, le cours qu'on est en train de faire aujourd'hui. Ce n'est pas parce qu'on est tout le temps bas qu'on ne peut pas se remonter. Puis un coup qu'on est en haut, on est fier de l'être. »

Activité

Fais-moi un dessin

Instructions

Demandez aux enfants de dessiner ce qu'est une mère parfaite pour eux et aux mères ce qu'est l'enfant parfait. Ensuite, discutez des dessins en s'inspirant des questions suivantes.

Participants

Minimum d'une dyade mère-enfant ou groupe d'enfants ou de parents.

À discuter

- Comment ma mère agit-elle avec moi?
- Ma mère agit-elle avec moi comme je l'aimerais?

Si ma mère n'agit pas avec moi comme je l'aimerais, comment voudrais-je qu'elle agisse avec moi?

- Quelles sont les activités que j'aime faire avec ma mère?
- Quelles activités aimerais-je faire avec ma mère?
- Comment perçois-je ma mère? Comment la décrirais-je?
- Qu'est-ce que ça prend pour être une bonne mère?
- Qu'est-ce qu'une mère parfaite pour toi?
- Qu'est-ce qu' un enfant parfait pour toi?

Intimidation

Contexte

« Il voulait représenter qu'il était prisonnier de son corps parce que mon fils est un petit peu bouboule. Il se fait beaucoup écœurer aussi à cause de ça à l'école, puis il ne se trouve pas beau. Il a des problèmes de santé à cause de son poids. Il trouve ça dur de voir les préjugés, mais pas juste des enfants, des regards des adultes aussi. Puis c'est dur aussi pour nous… Il y a le spectacle de fin d'année… Quand t'entends les parents en arrière : « As-tu vu le petit gros jouer de la batterie? » C'est dur dans le cœur. Mais les parents s'en rendent pas tout le temps compte. »

Activité

Raconte-moi une histoire

*Voir Fiche 1 dans la trousse

Mise en situation

Une jeune fille vient tout juste de déménager dans une nouvelle ville. Elle commence l'école et ne connait personne. Elle arrive dans la salle de classe et …

Instructions

Tirez au sort une caractéristique par catégorie de descriptifs, pour un total de cinq caractéristiques. En fonction des caractéristiques pigées, demandez aux participants d'inventer la suite de l'histoire.

Participants
2 ou plus.

À discuter

- Qu'est-ce que l'intimidation?
- Pourquoi rejette-t-on certaines personnes?
- Pourquoi les intimidateurs perpétuent de tels gestes selon vous?
- Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez été victime d'intimidation ou lorsqu'un de vos amis a été victime d'intimidation?
- Qu'avez-vous fait lorsque vous avez été victime d'intimidation ou lorsqu'un de vos amis a été victime d'intimidation?
- Quelles sont les conséquences de l'intimidation? Pour la victime? Pour celui qui intimide? Pour les autres qui observent cela?
- Si vous vivez à nouveau une expérience d'intimidation ou êtes témoin d'une telle situation, qu'allez-vous faire?

Négligence

Contexte

« Donc en dedans en dehors, des fois je me demande si ce n'est pas juste une question d'aide sociale. Je trouve qu'il y a bien de la négligence envers nous. »

Activité

Mon milieu de vie

Instructions

Discuter des éléments représentant un danger dans le milieu de vie.

Participants

Individuellement ou en équipe.

À discuter

- Est-ce que j'aime où je vis?
- Où aimerais-je vivre? Pourquoi?
- Que changerais-je dans ma maison?
- Décris-moi la maison de tes rêves.
- Que changerais-je dans mon quartier?
- Décris-moi le quartier de tes rêves.

pepsi
Tim Hortons

Soutien

Contexte

« C'est nous, les filles, mais ça peut être comme une pyramide. Pis pour moi, ça veut dire que c'est la pyramide pour m'en sortir dans le fond, que je vois ça étape par étape. Ben un moment donné, on va en arriver au bout. »

Activité

Jeux de rôles

Demandez aux participants de mettre en scène des scénarios.

Participants
Entre deux ou trois selon la mise en situation.

Mise en situation 1
Un monsieur âgé et un jeune homme
Un monsieur âgé marche avec sa canne dans la rue. Un jeune homme remarque qu'il semble perdu. Il s'approche de lui et lui demande s'il a besoin d'aide. Le vieux monsieur lui explique qu'il s'est fait mal à la jambe et cherche la clinique médicale. Le jeune homme, sachant où se trouve la clinique, offre de l'accompagner. Le vieil homme accepte et tous deux cheminent ensemble jusqu'à la clinique.

Mise en situation 2
Rémi, Jérémy et Noémie
Trois amis, Rémi, Jérémy et Noémie, jouent ensemble au soccer dans la cour de récréation lors de la pause du dîner. Rémi tombe et se fait mal. Noémie le pointe du doigt et s'esclaffe de rire. Jérémy intervient immédiatement et demande poliment à Noémie de cesser de rire. Il offre à Rémi de l'aider à se relever et aller chercher de la glace. Noémie s'excuse et offre son aide également.

À discuter

- Qu'est-ce que le civisme?
- Comment vous sentez-vous après avoir offert un coup de main à quelqu'un?
- Donner des exemples de gestes que vous pouvez poser pour aider autrui dès aujourd'hui.
- Raconter une histoire témoignant d'une expérience personnelle où vous avez aidé autrui.
- Qu'est-ce que l'on gagne à aider les autres?

Contexte

« Ça, c'est une amie que je connais. Elle a le beau sourire. Elle a eu beaucoup de misère, […] mais elle sourit, pis elle est allée chercher l'aide qu'elle devait pour s'en sortir. Puis là aujourd'hui elle donne des conférences dans des CÉGEPS. Pis là, elle vient prendre le cours. Elle va être là à la prochaine session. Elle dit : « Je pense que c'est juste ce cours là que je n'ai pas pris pour se donner un coup de pouce ». »

Activité

L'histoire d'Aladin

Instructions

Lire le conte d'Aladin qui se trouve dans la trousse.

Participants

2 ou plus.

Morale

Aladin est dépeint comme un individu peu estimé par la société. Cependant, sa valeur personnelle ne se trouve pas dans l'argent ni le pouvoir, mais dans son grand cœur. Il ne faut pas se fier aux apparences, car elles sont trop souvent trompeuses.

À discuter

- Quelle est la morale de cette histoire selon vous?
- Pouvez-vous faire ressortir des exemples du livre?
- Qu'est-ce qu'un jugement, un préjugé?
- Comment vous sentez-vous lorsque quelqu'un vous juge?
- Vous arrive-t-il parfois de juger?
- Quels peuvent être les effets des jugements sur autrui?
- Qui sont les modèles inspirants dans votre entourage? Pourquoi sont-ils inspirants?
- Si vous étiez le héros de votre histoire, comment vous décrireriez-vous? Quels seraient vos qualités? Quels seraient vos habiletés spéciales?

Exclusion

Contexte

« Pour ici l'ombre, je ne sais pas. Je me vois dans l'image de toutes les femmes monoparentales qui vivent sur l'aide sociale. Je trouve qu'on vit pas mal dans l'ombre. »

Activité

Jeu du téléphone

Instructions

Ce jeu consiste à chuchoter une phrase à son voisin pour qu'il la répète à son tour. La phrase est inventée par la personne qui commence le jeu et elle est dite à voix haute par la dernière. Si la phrase n'a pas été bien comprise, le participant ne peut pas la répéter.

Participants

3 ou plus.

But

Le but du jeu est de conserver l'intégralité du message. Dans la vie de tous les jours, les paroles des gens sont souvent déformées, ce qui entraîne différentes perceptions ayant parfois des répercussions négatives vis-à-vis ceux qui sont perçus.

À discuter

- Que ressentez-vous quand vous n'êtes pas bien compris?
- Dans la vie de tous les jours, vous arrive-t-il de ne pas bien comprendre vos proches? Vous est-il déjà arrivé de ne pas être bien compris? Partager vos expériences.
- Lorsque cela se produit, quelles en sont les conséquences (conflits, disputes, malentendus, etc.)?
- Comment pouvez-vous éviter de telles conséquences?

Honte

Contexte

« Ok hum, pour ma photo ici, comme vous remarquez-là, j'ai tendance à pousser des cheveux gris et puis c'est sûr que ça me gêne. Ça me rend fragile, ça représente ma fragilité. »

Activité

Le jeu des échelles

*Voir le jeu dans la trousse.

Instructions

En lançant le dé, le participant qui a le plus gros chiffre commence. Ensuite, à tour de rôle, faire avancer le jeton en fonction du nombre apparaissant sur le dé. Pour gagner, il suffit d'arriver à la case 100.

Attention

Si vous arrivez sur une case où il y a une flèche montante, vous déplacez votre jeton jusqu'à cette case, mais si vous arrivez à une case où il y a une flèche descendante, vous déplacez votre jeton jusqu'à cette case.

Participants

2 ou plus.

But

Ce jeu illustre le fait que dans la vie, il y a des hauts et des bas. ceux-ci peuvent survenir soudainement, les uns à la suite des autres.

À discuter

- Vous est-il déjà arrivé de vous sentir découragé par une situation?
- Qu'avez-vous fait pour surmonter ce découragement?
- Si quelqu'un dans votre entourage éprouve du découragement, le soutenez-vous? Comment? Partagez votre expérience.

Alimentation

Contexte

« Pis ça c'est mon assiette. J'avais un peu des problèmes avec mon alimentation. Pis pour moi, il faut que je passe par-dessus mes peurs pour pouvoir être une bonne mère et prendre soin de mon petit garçon. Il faut que je fasse à manger pis passer par- dessus mes peurs dans le fond. C'est vraiment de gérer moi, comment je me sens en tant que personne pour être une bonne personne pour mon petit garçon. »

Activité

Préparation d'une boîte à dîner santé

* Voir Guide alimentaire dans la trousse.

Instructions

En se basant sur le Guide alimentaire canadien, préparer des exemples de menus équilibrés. Découper des aliments d'un circulaire afin de préparer un dîner équilibré.

Participants

Individuellement ou en équipe.

À discuter

- Fournissez-nous un exemple de ce que vous mangez pour déjeuner/dîner/souper.
- Fournissez-nous un exemple de collation santé.
- Quel est votre plat favori?
- Comment pourriez-vous améliorer vos habitudes alimentaires à l'aide d'un seul geste? Lequel?

2 CUTE
BALLY
TOTAL FITNESS

Bonheur

Contexte

« Je suis Nancy. Je suis grand-maman d'une petite fille de 2 ans, de 3 ans maintenant. Et je vous présente un peu ma nouvelle vie. Je vous présente ici Mélanie, qui est ma petite fille de 3 ans. Elle fait partie de ma vie beaucoup. C'est mon petit rayon de soleil. Et je n'ai qu'une fille unique et puis je n'ai qu'une petite fille, parce que ma fille n'en veux plus du tout. Donc, je m'occupe beaucoup d'elle. Je suis comme sa deuxième maman comme ma fille me dit. »

Activité

Ma journée idéale

Instructions

Décrire ou dessiner la journée idéale (qui y participerait, quelle activité feriez-vous, etc.).

Participants

Individuellement ou en équipe parent-enfant.

À discuter

- Quelles sont les activités qui vous rendent heureux?
- Selon vous, pourquoi certaines personnes sont plus heureuses que d'autres?
- Selon vous, d'où vient le bonheur?
- Quelles personnes dans votre vie sont des sources de bonheur?
- Comment cultiver le bonheur dans la vie de tous les jours?

Positivisme

Contexte

« Et ce que vous voyez sur la photo ce sont tous des meubles que j'ai trouvés dans la rue avec mon père, et puis on a ramassé ça et j'ai mis ça chez moi. Donc c'est pour moi une nouvelle vie, parce que je me retrouve seule maintenant. J'étais avec quelqu'un avant et je me retrouve seule. C'est pour ça que j'essaye de mettre beaucoup de couleurs dans ma vie, de soleil et de gaieté. Je ne veux plus de négatif autour de moi. Je veux seulement que du positif. »

Activité

Voir le positif!

Instructions

Présentez aux participants une liste de défauts et leur demander de transformer ceux-ci en qualités.

Exemples

Défauts	Qualités
Entêté	Déterminé
Direct	Honnête
Défaitiste	Réaliste
Rêveur	Innovateur
Timide	Modeste
Bavard	Social
Méfiant	Prudent
Indépendant	Autonome
Stressé	Conscient

À discuter

- Qu'est-ce que le positivisme selon vous?
- Comment nos manières de percevoir différentes situations peuvent-elles affecter notre humeur positivement ou négativement?
- Témoignez d'une expérience personnelle où vous avez fait preuve de positivisme en dépit d'une situation négative.
- Quelles sont les sources de positivisme dans votre vie?

Difficultés financières

Contexte

« Ben ici, comme vous voyez, j'ai eu un 10 $, je me suis payée une teinture. Encore là ici, je compte mes cennes parce que j'ai fait un autre trou. Ici avec les drapeaux, ils sont tout contents, tout fiers parce que j'ai réussi peut-être à me ramasser à peu près 50 $ dans mon pot. »

Activité

Gérer un budget

*Voir Fiche 2 à la fin de la trousse.

Instructions

Remettez aux participants 100 $ en faux argent et demandez-leurs de nommer leurs dépenses mensuelles. Ensuite, passez progressivement au travers des dépenses habituelles et demandez-leurs de remettre à l'animateur le montant nécessaire pour payer la facture.

Participant

Individuellement ou en équipe.

But

L'activité vise à sensibiliser les enfants au coût de la vie avec un petit montant d'argent.

À discuter

- Trouvez-vous que le coût de la vie est élevé?
- Percevez-vous la valeur de l'argent différemment suite à cette activité?
- Saviez-vous que maman avait autant de choses à payer?
- Recevez-vous de l'argent de poche? Si oui, économisez-vous cet argent ou le dépensez-vous en totalité?
- Quels sont les avantages d'économiser son argent?
- Quels sont les désavantages de dépenser la totalité de son argent?

Dépression

Contexte

«Et puis la noirceur aussi, c'est certain on voit le noir, même si vous remarquez aussi la petite lumière. Des fois on ne la voit pas cette petite lumière-là, on est vraiment dans le noir» (Samira, 2013).

Activité

Discussion sur la santé mentale et son importance pour le bien-être des jeunes et des familles.

À discuter

- Qu'est-ce que la santé mentale? Qu'est-ce que cela veut dire d'avoir une bonne santé mentale?
- Connaissez-vous des gens qui ont souffert de difficultés de santé mentale?
- Comment la santé mentale est-elle reliée à la santé physique selon vous?
- Quels sont les impacts d'une bonne santé mentale sur la famille?
- Quels sont les impacts des troubles mentaux sur la santé physique et psychologique pour la famille?

Fiche 1 - Intimidation

Mise en situation

Une jeune fille vient tout juste de déménager dans une nouvelle ville. Elle commence l'école et ne connait personne. Elle arrive dans la salle de classe et …

Instructions

La suite de la mise en situation sera racontée par les participants. Faites tirer au sort pour chaque participant une caractéristique de descriptifs pour un total de cinq descriptifs. Demandez aux participants comment ils réagiraient avec la nouvelle venue en fonction des caractéristiques

1. Style vestimentaire
- Vêtements de marque tendance
- Pantalon jogging avec un coton ouaté
- Style punk avec beaucoup de maquillage et des piercings
- Style décontracté de type jeans et chandail à manches courtes

2. Poids
- Obèse
- Athlétique avec de larges épaules
- Mince
- Maigre

3. Taille
- Très grande
- Moyenne
- Courte
- Très courte

4. Ethnicité
- Africain
- Arabes/Maghrébins
- Asiatique
- Autochtone
- Caucasien (blanc)
- Hispanique/Latino

5. Conditions spéciales
- Porte des lunettes
- Est en fauteuil roulant
- Aucune condition particulière
- S'exprime en français avec un accent anglophone
- A un handicap verbal

Fiche 2 - Difficultés financières

Chaque participant reçoit un montant de 100 $ et il doit faire un budget. Ensuite, discutez de la répartition des montants.

Ceci est une approximation des montants alloués aux différentes dépenses mensuelles :

Loyer :	*50 $*
Électricité et chauffage :	*4 $*
Téléphone/Internet :	*2 $*
Assurances :	*5 $*
Épicerie :	*25 $*
Médicaments :	*4 $*
Transports :	*10 $*

Partenaires

Association des familles monoparentales et recomposées de l'Outaouais (AFMRO)
85, boulevard Saint-Joseph
Gatineau (Québec) J8Y 3W6
Tél. : 819-771-3269
www.afmro.ca/
Courriel : afmro@ncf.ca

Laboratoire de recherche sur la famille recomposée
Université d'Ottawa
136 Jean-Jacques Lussier, pièce 4013
Ottawa, ON K1N6N5
613-562-5800 poste 2208
http://www.sciencessociales.uottawa.ca/lrfr-srl/
Courriel : lrfr-srl@uottawa.ca

Association de recherches universitaires-communautaires
http://www.arucfamille.ulaval.ca/

Centre de recherche sur les services éducatifs et communautaires, CRSEC
Université d'Ottawa
136 Jean Jacques Lussier, pièce 5002
Ottawa, ON K1N 6N5
Tél. : 613-562-5800 poste 1856
Téléc. : 613-562-5188
http://www.crecs.uOttawa.ca
Courriel: crsec@uOttawa.ca