



INFOLETTRE RTF

Familles et résidences d'accueil de l'Estrie

NUMÉRO SPÉCIAL DE LANCEMENT
OCTOBRE 2024

C'est avec grand plaisir que la Coordination du Service de l'hébergement dans la communauté RI-RTF-RNI, et plus particulièrement l'Équipe de soutien aux familles d'accueil, vous présente ce premier numéro de l'Infolettre des ressources d'hébergement en Estrie.

Quel meilleur moment que le *Salon familles et résidences d'accueil de l'Estrie* afin de faire le lancement officiel de cette infolettre?

L'objectif principal de cette infolettre est **d'établir, de favoriser et renforcer la communication** entre la Coordination, les familles et résidences d'accueil ainsi que la communauté interne et externe du CIUSSS de l'Estrie – CHUS.

Au cours des prochains numéros, nous souhaitons vous partager du contenu diversifié : des informations pertinentes, des dates importantes à mettre à votre agenda, des témoignages de RTF, des textes informatifs, des bons coups ou mots de remerciement, et bien d'autres encore!

Nous vous souhaitons une bonne lecture!



DANS CE NUMÉRO...

- ❖ **Salon des familles et résidences d'accueil**
- ❖ Portrait de la Coordination du Service d'hébergement RI-RTF
- ❖ **Nouvelle identité visuelle : Équipe promotion-recrutement RTF**
- ❖ Remerciements
- ❖ **En perspective – La famille d'accueil dans sa quotidienneté : du «care» au lieu du «cure»**
- ❖ Nouvelles de l'établissement
- ❖ **À vos agendas!**
- ❖ La parole aux ressources
- ❖ **Santé et bien-être**
- ❖ Petites annonces : appel à contribution

SALON FAMILLES ET RÉSIDENCES D'ACCUEIL

Le *Salon familles et résidences d'accueil de l'Estrie – pour héberger enfants et adultes* est une première sur le territoire, mais aussi au Québec! Nous sommes donc fiers de vous présenter cette première édition en ce 19 octobre 2024.

Le Salon est l'occasion de reconnaître les ressources de type familial (RTF) qui font une différence, au quotidien, auprès de jeunes et d'adultes de notre communauté. Il permet également le réseautage entre les RTF et les services disponibles dans le milieu ainsi que les différents partenaires en relation avec l'hébergement d'usagers. Finalement, il offre la possibilité de faire rayonner la fonction de famille et de résidence d'accueil, tout en favorisant le recrutement de futurs postulants RTF.

La tenue d'un tel événement n'est pas possible sans la participation des associations représentatives, des différents partenaires ainsi que des nombreux employés et bénévoles!

UN IMMENSE MERCI À TOUTES ET TOUS!



Québec

PORTRAIT DE LA COORDINATION

La Coordination du Service d'hébergement dans la communauté RI-RTF-RNI prend place au sein de la Direction de la Qualité, de l'Éthique, de la Performance et du Partenariat (DQÉPP). Elle comporte principalement trois équipes qui travaillent en étroite collaboration avec les ressources d'hébergement sur le territoire de l'Estrie :

1. Équipe Recrutement, évaluation et gestion des écarts RI-RTF (RÉGÉ) (Chef de service : Martine Houle)
2. Équipe Soutien au partenariat RI-RTF et instrument de classification (Chef de service : Karine Turgeon Guay)
3. Équipe Gestion contractuelle (Chef de service : Magali Dumouchel-Cloutier)



EN RÉSUMÉ...

RECRUTEMENT, ÉVALUATION, GESTION DES ÉCARTS RI-RTF

- Réalisation d'activités de promotion et recrutement de nouveaux opérants;
- Présélection des projets RI-RTF afin d'assurer une réponse optimale aux besoins d'hébergement;
- Évaluation des projets RI-RTF-PFAP en conformité avec les balises réglementaires du Cadre de référence RI-RTF;
- Accréditation de nouvelles ressources et collaboration avec MAH afin d'assurer un jumelage pairage optimal;
- Prise en charge de la gestion des écarts et des différentes démarches associées (plan d'amélioration, enquête administrative, etc.)

SOUTIEN AU PARTENARIAT RI-RTF ET INSTRUMENT DE CLASSIFICATION

- Application du processus de vigie de la qualité des services (services communs et particuliers, critères généraux du ministre, formations obligatoires, etc.) **-INTERVENANT-QUALITÉ-** ;
- Facilitation dans les relations entre l'intervenant-usager et la RTF pour une réponse optimale aux besoins des usagers;
- Rôle-conseil auprès des ressources;
- Évaluation des usagers avec l'Instrument de classification (IDC) et vérification de la cohérence entre le PI/PSI de l'utilisateur et les services attendus de la ressource; gestion des demandes de changements de condition et d'examen.

GESTION CONTRACTUELLE

- Gestion et contrôle des ententes contractuelles des opérants
- Gestion des paiements de la rétribution et des réclamations
- Approbation des demandes particulières
- Saisie des mouvements des usagers en collaboration avec le MAH et gestion du portrait des RTF du territoire
- Gestion informatique du dossier RTF (ouvertures/fermetures d'une ressource, places, mouvement, etc.)

Saviez-vous que l'Estrie compte près de **900 ressources** de type familial (jeunesse et adulte) sur l'ensemble de son territoire?

Effectivement, nous comptons 286 RTF régulières jeunesse (0-17 ans), 324 familles d'accueil de proximité (FAP) et 281 RTF adulte en fonction!

Sauriez-vous deviner combien cela représente en nombre de jeunes et d'adultes qui bénéficient de l'accompagnement des ressources sur une base quotidienne?

Réponse ailleurs dans l'Infolettre 😊

NOUVELLE IDENTITÉ VISUELLE

S'enraciner au cœur de leur vie... la nouvelle identité visuelle pour la promotion et le recrutement des RTF (jeunesse et adulte) sur le territoire de l'Estrie.

Au cœur de cette image, l'arbre comme symbole de l'accueil en milieu familial.

- ❖ Parce que l'hébergement en RTF permet à l'usager de développer ou de maintenir des liens dans sa communauté (*racines*);
- ❖ Parce que la bienveillance, la cohérence, la stabilité et la protection offertes en RTF permettent à l'usager de développer un sentiment d'appartenance et de confiance; de développer ou maintenir son autonomie (*tronc*);
- ❖ Parce que l'accompagnement quotidien des RTF favorise, chez l'usager, l'espoir, l'épanouissement et l'apprentissage, le développement ou le maintien de forces selon ses besoins spécifiques et son rythme (*feuilles et leur couleur*).



REMERCIEMENTS

L'Équipe Promotion-recrutement RTF souhaite remercier de tout cœur deux ressources ayant participé à des événements de représentation et de recrutement au cours de l'été 2024.

Un immense merci à **Mme Lucie Côté** (RTF jeunesse) pour son implication au Marché public de Val-des-Sources.

Un immense merci également à **Mme Linda Montmigny** (RTF adulte) pour son implication dans le cadre de l'événement «*Bouffe ton centro*» de Sherbrooke ainsi que sa participation au reportage de Radio-Canada.



Nous sommes convaincus que nos RTF en fonction demeurent nos meilleures ambassadrices et souhaitons travailler à leurs côtés afin de promouvoir le rôle des familles et résidences d'accueil!

Vous pouvez visionner le reportage de Radio-Canada ici :

<https://ici.radio-canada.ca/tele/le-telejournal-estrie/site/episodes/957387/episode-du-3-aout-2024>

VOUS AIMERIEZ ÉGALEMENT VOUS IMPLIQUER AVEC NOS ÉQUIPES POUR FAIRE RAYONNER LE RÔLE DE FAMILLE ET RÉSIDENCE D'ACCUEIL?

Nous sommes à la recherche de ressources intéressées pour différentes occasions :

- ❖ Co-animation de séances d'information
- ❖ Implication dans les événements
- ❖ Réalisation de capsules (témoignage)

N'hésitez pas à contacter l'Équipe promotion-recrutement :

Téléphone : 819-346-8471, poste 58318

Courriel : [recrutementrtf.ciussse-
chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:recrutementrtf.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca)

EN PERSPECTIVE

Mettre des faits en perspective, c'est de les replacer dans leur contexte pour mieux les comprendre, d'apprécier leur importance et leur sens.

Nous vous proposons ci-dessous un résumé de l'article «Le soin en famille d'accueil : théorie du «care» et quotidienneté».

LA FAMILLE D'ACCUEIL DANS SA QUOTIDIENNETÉ : DU « CARE » AU LIEU DU « CURE »

Les familles d'accueil accompagnent des personnes vulnérables, ainsi que des enfants ayant des parcours de vie chaotiques, marqués par des traumatismes multiples qui ne sont pas sans conséquence sur leur développement physique et psychologique.

Animées d'une bonne volonté, certaines familles d'accueil peuvent se situer dans une « logique de réparation », qui les amène à vivre entre illusion et désillusion.

La famille d'accueil est un espace de vie qui fournit un soutien et un accompagnement à des adultes et des enfants en situation de vulnérabilité. Ce n'est pas un lieu de soin (curatif), mais plutôt un lieu où l'on « prend soin » de ceux qui sont accueillis.

Finalement, c'est un lieu où chacun est invité à « prendre soin » de soi et des autres à travers les actions posées au quotidien.

QUELQUES ÉLÉMENTS CARACTÉRISTIQUES DU « CARE » (PRENDRE SOIN)

- Le « care » comme souci pour ce qui nous importe, pour ce à quoi nous tenons, en tant que personne.
- Le « care » comme révélateur des valeurs singulières, de ce qui importe à la personne.
- Le « care » est une forme de souci de l'autre, de sollicitude, d'attention, de sensibilité aux besoins de l'autre.

Dans la perspective du « care », il s'agit donc de saisir ce à quoi la personne accueillie attache de l'importance, ce dont elle se soucie, ce qui compte pour elle. Il s'agit ainsi de prendre en compte ses besoins spécifiques, particuliers et d'y répondre dans la mesure du possible.



- Le « care » comme sensibilité à l'égard de l'autre.
- Le « care » désigne une attitude à l'égard d'autrui. Il relève de l'ordre de l'agir et de l'ordre du percevoir dans le sens de poser des actes qui font sens pour la personne accueillie.

Cette attitude renvoie à une forme d'attention particulière qui suppose une sensibilité à la personne accueillie, à son bien-être, à ses besoins fondamentaux.

Le « care » comme une attention portée à l'ordinaire; à ce qui est important, mais n'est pas facilement remarqué. L'ordinaire à qui on ne prête pas nécessairement attention et qui, pourtant, est important lorsqu'on lui prête une oreille attentive

MERCI À VOUS DE PRÊTER ATTENTION À L'ORDINAIRE ET DE PRENDRE SOIN DES JEUNES ET ADULTES DE L'ESTRIE!



Source de l'article : Pachoud, B. (2013) : Le soin en famille d'accueil : théories du « care » et quotidienneté. Foster family care: Current theories of care and everyday life.

NOUVELLES DE L'ÉTABLISSEMENT



Les équipes d'intervention des programmes jeunes en difficultés 5-18 ans du CIUSSS de l'Estrie-CHUS ont conçu un outil virtuel, intitulé «le circuit parent 5-11 ans», destiné aux parents d'enfants âgés entre 5 et 11 ans. Cet outil centralise de l'information, des ressources et des outils d'informations pour les familles dans le but de les soutenir sur des questions concernant le développement de leurs enfants.

Pour visionner les 8 capsules vidéos qui portent sur des thèmes diversifiés (se développer, comprendre ses besoins, relation et communication, encadrer pour guider et prévenir, les comportements perturbateurs, style parental et travail d'équipe, stress, anxiété et émotions, temps d'écran), cliquez sur le lien suivant :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/thème/famille-parents-et-enfants/ressources-pour-les-familles/circuit-5-11-ans>

Réponse :

L'ensemble des ressources de type familial de l'Estrie accueillent plus de 1250 jeunes et plus de 1750 adultes!



À VOS AGENDAS!

Prochaines formations pour les Ressources de type familial :

- **La bienveillance en santé et services sociaux (ADRAQ)**
Quand : 6 novembre 2024, de 9h à 12h30
Où : En ligne, sur la plateforme Zoom
Inscription : <https://ifsss.ca/events/bien-01-06112024/>
- **Trucs et astuces : intervenir auprès de l'enfant ayant un TDAH**
Quand : 9 novembre 2024, de 9h à 12h30
Où : En ligne, sur la plateforme Zoom
Inscription: formationsadreqcsdestrie@hotmail.com
- **La déficience intellectuelle : comprendre et intervenir**
Quand : 13 novembre 2024, de 12h à 15h30
Où : En ligne, sur la plateforme Zoom
Inscription : formationsadreqcsdestrie@hotmail.com



Saviez-vous que vous pouvez accéder au calendrier des formations disponibles en tout temps?

Consultez-le ici :

<https://www.santeestrie.qc.ca/soins-services/specialises/hebergement-residence/outils-pour-les-ri-rtf>

LA PAROLE AUX RESSOURCES

Dans le cadre de ce premier numéro, nous laissons la parole à Mme Martine Guénette, professeure en travail social à l'UQAT, chercheure et étudiante au doctorat avec une expertise sur l'expérience des parents d'accueil et leur formation et ... famille d'accueil!



POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER À NOS LECTEURS ?

Je me nomme Martine Guénette et je suis famille d'accueil pour la protection de la jeunesse dans les Laurentides depuis maintenant 13 ans. Je n'ai toutefois accueilli que trois enfants qui ont été placés chez moi à majorité au cours de mon parcours de parent d'accueil.

Après une carrière en intervention sociale de près de seize ans, je suis devenue professeure de formation pratique en travail social à l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue, et ce, depuis maintenant cinq ans. Actuellement, je termine également mes études doctorales en service social à l'Université de Montréal.

Le champ de recherche que je développe est celui de l'expérience des parents d'accueil ainsi que de la formation de ces acteurs. Dans mes études, je suis dirigée par les professeures Marie-Andrée Poirier de l'Université de Montréal et Isabelle Chouinard de l'Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue.

POURQUOI EST-IL IMPORTANT, SELON VOUS, D'ACCUEILLIR UN ENFANT CHEZ SOI ?

Accueillir un enfant placé a plusieurs avantages. Cela permet de contribuer socialement au bien-être des enfants les plus vulnérables de notre société. L'accueil d'un enfant placé sous la LPJ a également l'avantage d'agrandir notre famille ainsi que de permettre à nos enfants d'origine d'apprendre le partage, l'ouverture à la différence et la bienveillance. Pour certains parents d'accueil, il s'agit aussi de pouvoir s'investir dans un métier auprès des enfants tout en restant à domicile.



Les parents d'accueil qui ont participé à mes recherches expliquent que c'est aussi parfois très gratifiant de participer à la réunification d'un enfant et de ses parents d'origine.

Pour ma part, je ne connais pas cette sensation puisque je n'ai accueilli que des placements à majorité. Enfin, d'ordre général,

il est gratifiant socialement d'être un parent d'accueil. Les gens présentent habituellement beaucoup de respect pour ce rôle, même s'ils posent parfois quelques questions maladroites à ce propos et qu'ils ne comprennent pas toujours la complexité de notre rôle.

QUELS SONT LES DÉFIS VÉCUS AU QUOTIDIEN EN TANT QUE FAMILLE D'ACCUEIL ?

L'accueil d'enfants comporte autant d'avantages que de défis. Les défis que les parents d'accueil rencontrent sont nombreux et bien documentés dans la littérature scientifique. Il est possible de les classer en plusieurs catégories.

D'abord, les parents d'accueil font habituellement face à des enfants qui arrivent avec un bagage de difficultés, d'adversités et de traumatismes.

Il n'est donc pas toujours facile de comprendre les besoins se cachant sous le comportement de ces enfants et d'y répondre.

Ces situations peuvent parfois nous faire douter de nos compétences parentales et avoir une incidence sur les membres de la famille (colorer le langage de nos plus jeunes par exemple).

C'est pourquoi il est vraiment important que les parents d'accueil aient un bon réseau de soutien autour d'eux et développent des stratégies pour prendre soin d'eux et recharger leur énergie.

Puis, ces enfants viennent également avec une famille d'origine qui présente parfois son lot de problématiques. Certains peuvent avoir des problèmes de santé mentale, de consommation, d'agressivité, etc. Dans une majorité de cas, les parents d'accueil ont des contacts avec cette famille, et ce, même en contexte de placement à majorité. Nous ne nous sentons pas toujours outillés pour transiger avec ces personnes (et ce, même si je suis une intervenante relationnelle ayant cumulé une certaine expérience).

De plus, les parents d'origine n'acceptent et ne reconnaissent pas toujours les motifs ayant mené au placement de leurs enfants et peuvent parfois voir la famille d'accueil comme une menace à leur rôle parental.

Cette réaction peut compliquer la relation entre les deux familles et faire naître plusieurs conflits.

De plus, il ne faut pas oublier que souvent les parents d'origine conservent la responsabilité légale et doivent donc être consultés pour plusieurs décisions prises au sujet de l'enfant. Lorsque la relation est tendue entre les deux familles, l'autorisation de ces parents peut parfois être au frein aux projets de voyage des parents d'accueil ou retarder la dispense de certains soins à l'enfant (par exemple une prise de médication pour un diagnostic TDAH).

Il n'est pas toujours facile de partager l'espace parental autour de l'enfant avec des personnes qui nous sont inconnues, qui n'ont pas nécessairement les mêmes valeurs et croyances éducatives que nous et qui sont souffrantes et se sentent menacées par nous.

Les parents d'accueil font également face aux différents problèmes organisationnels présents dans les services de la PJ. Le roulement de personnel ne rend pas nécessaire la tâche facile aux parents d'accueil qui doivent réexpliquer la situation de l'enfant accueilli et s'adapter à la façon de faire d'un nouvel intervenant, et ce, de façon récurrente.

Il faut dire que l'intervenante des enfants et celle responsable du contrôle et de la qualité sont des personnes importantes dans l'expérience des parents d'accueil et peuvent faire une grande différence sur leur motivation et le sentiment de compétence qu'ils ressentent.

De plus, ces personnes deviennent des personnes significatives pour l'ensemble des membres de la famille. Quand une intervenante qui était appréciée quitte son poste, tant les enfants accueillis que les parents d'accueil vivent de la déception et parfois même de la peine. La pénurie de personnel fait aussi que, parfois, les parents d'accueil se retrouvent, un certain temps, sans personne à qui se référer s'ils vivent des difficultés ou autre, ce qui peut complexifier leur demande d'aide et de soutien.



Les parents d'accueil doivent également respecter plusieurs règles et normes institutionnelles qui peuvent modifier leurs pratiques parentales (par exemple devoir faire un rapport d'incident quand l'enfant se blesse) et leur demande de faire quelques tâches cléricales (par exemple s'assurer de bien consigner les dépenses de l'ADP). Les normes concernant la maison, le choix des gardiens compétents et la confidentialité du dossier de l'enfant viennent modifier le quotidien des parents d'accueil (les parents d'accueil ne peuvent par exemple pas afficher de photo de l'enfant accueilli sur les médias sociaux).

Être parent d'accueil n'est certainement pas pareil au rôle de parent que nous connaissons traditionnellement.

Enfin, il n'est pas toujours facile pour les membres de la famille élargie et de la société en général de comprendre les besoins et particularités des enfants accueillis.

Les parents d'accueil peuvent parfois se sentir mis à l'écart parce que les enfants d'accueil peuvent déranger ou tout simplement parce qu'ils sont une famille nombreuse.

Ils peuvent également se sentir jugés parce qu'ils ne sont pas assez sévères avec un enfant turbulent par exemple ou au contraire parce qu'ils semblent plus sévères avec lui qu'avec les autres ou que les personnes jugent qu'ils ne traitent pas cet enfant comme les autres.

L'entourage des parents d'accueil n'a pas nécessairement les connaissances et les informations sur l'enfant suffisantes afin de comprendre d'emblée les pratiques que les parents d'accueil mettent en place avec un enfant ayant possiblement cumulé un trauma complexe ou ayant des besoins particuliers.



Les parents d'accueil reçoivent donc parfois des commentaires qui peuvent être très désagréables à ce sujet.

Les parents d'accueil suscitent aussi la curiosité et peuvent vivre plusieurs situations loufoques.

Par exemple, il nous est déjà arrivé d'aller au restaurant avec nos enfants et une autre famille d'accueil et ses enfants. En entrant dans le restaurant, les gens nous pointaient du doigt en comptant le nombre d'enfants qui nous accompagnaient. Certains ont changé de place, de peur que nous les dérangions.

PARLEZ-NOUS DE VOS PLUS BELLES EXPÉRIENCES EN TANT QUE FAMILLE D'ACCUEIL...

Cette question est vraiment difficile à répondre. Il y a tellement de beaux moments. On voit les enfants placés grandir et se développer. On les voit s'épanouir tous les jours.

Que ce soit avec un enfant qui avait très peu de motricité à son arrivée et qui gagne un trophée dans son cours de danse. Une adolescente qui avait de la difficulté à se faire confiance et qui était très timide qui devient gérante dans un magasin.

Les enfants que nous accueillons nous apportent énormément autant en amour et affection qu'en leçons de vie.

Ils nous apprennent l'importance du moment présent, la grandeur de la capacité de résilience chez l'humain, la gratitude, le partage.

Ils deviennent un membre de notre famille et les côtoyer nous fait tellement grandir. Ces expériences peuvent également se vivre avec la famille d'origine. Par exemple, nous avons réussi, au fil du temps, à développer une relation harmonieuse avec un papa d'origine qui était très réactif au placement de ses enfants.

Dans les premières années du placement, jamais nous n'aurions pensé être capables de faire équipe avec lui pour travailler les comportements agressifs de son enfant. Il est maintenant devenu un de nos meilleurs alliés et reconnaît l'apport que nous avons dans la vie de ces enfants.



SUR LA BASE DE VOS EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES ET PERSONNELLES, QUELLES SONT VOS RECOMMANDATIONS POUR MIEUX SOUTENIR LES FAMILLES D'ACCUEIL ?

Accueillir un enfant ayant vécu de la maltraitance peut être très différent du rôle de parent tel que les postulants à l'accueil familial l'ont vécu ou l'imaginent. Il est urgent qu'au Québec nous développiions un continuum de formations formalisé afin de mieux préparer les parents d'accueil à leur premier placement et les soutenir par la suite tout au long de leur expérience. Nous sommes présentement une des seules régions du monde à ne pas offrir de formation pré-accueil formalisée alors que celle-ci est indispensable pour préparer les futurs parents d'accueil. Une équipe à laquelle je participe, travaille présentement sur ce projet. Elle est composée de chercheurs, de parents d'accueil et d'intervenants des CISSS et CIUSSS.



Des espaces de parole et soutien doivent être mis en place afin que les parents d'accueil puissent partager leur vécu, se soutenir et sentir leur appartenance à un collectif. Les associations représentatives de certaines régions et certains CISSS et CIUSSS offrent ce type d'espace, mais ce ne sont pas les parents d'accueil de toutes les régions qui ont cette opportunité. Il est important que l'ensemble des parents d'accueil au Québec puissent bénéficier de ce type de lieu d'échange.



Il est important de reconnaître davantage l'apport du rôle des parents d'accueil, tant dans les services de la protection de la jeunesse que dans la société en général. Souvent, les parents d'accueil expliquent que leur parole n'est pas suffisamment prise en compte dans les services de la PJ alors qu'ils sont souvent l'acteur qui connaît le mieux l'enfant accueilli. Il y a eu de belles améliorations en ce sens dans les dernières années (notamment à travers de la Loi 99), mais celles-ci doivent se poursuivre. Une meilleure reconnaissance des parents d'accueil devrait améliorer les relations de ces acteurs avec les différents intervenants des services de la PJ.

Il existe encore beaucoup de préconceptions au regard du rôle des parents d'accueil dans la société. Souvent, ces acteurs font les manchettes pour de mauvaises raisons.

L'amélioration de la reconnaissance sociale de ce rôle pourrait favoriser le recrutement et la rétention de ces acteurs. On pratique l'accueil à majorité depuis 2006, mais on connaît encore très peu de choses sur l'expérience que les acteurs font de ce type d'accueil.

Mes études doctorales, mais également plusieurs études d'autres chercheurs portent sur ce sujet en ce moment et pourront nous éclairer sur l'expérience ressortant de ce type d'accueil dans les prochaines années.

Enfin, comme parent d'accueil ayant des enfants d'origine, j'aimerais, dans un avenir rapproché, donner la parole à ces acteurs du placement qu'on entend très rarement dans les études présentement.



LE MOT DE LA FIN ?

L'accueil familial est parfois des montagnes russes d'émotions, mais elle est ô combien gratifiante.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

L'automne reste une saison agréable, mais son arrivée est le retour des virus et d'une baisse d'énergie physique et psychologique ; d'où l'importance d'avoir une alimentation saine et équilibrée.

Peu importe l'âge, il est important d'adopter une alimentation saine pour améliorer votre état de santé et vous protéger contre plusieurs problèmes de santé. Une alimentation saine comprend les habitudes entourant le repas. En plus de répondre aux besoins du corps, une bonne alimentation constitue une source de plaisir. Le guide alimentaire canadien recommande de :

- ❖ Savourer une variété d'aliments nutritifs tous les jours : des légumes et des fruits en grande quantité, des aliments à grains entiers (pain de grains entiers, quinoa, avoine, etc.) ; des aliments protéinés (légumineuses, œufs, lait, tofu, poisson, volaille, yogourt), en choisissant le plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale



- ❖ Cuisiner et partager un bon repas en famille ou entre amis et découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs sont d'agréables façons de bien s'alimenter
- ❖ Faire de l'eau votre boisson de premier choix. Remplacer les jus de fruits purs à 100 %, les boissons à saveur de fruits, les boissons gazeuses et les autres boissons sucrées par de l'eau.
- ❖ Limiter votre consommation d'aliments riches en sodium, en sucre ou en gras saturés. Ces aliments devraient être consommés moins souvent et en plus petites quantités, etc.

Vous pouvez retrouver cet article au complet ainsi que d'autres recommandations concernant votre santé sur :

<https://www.quebec.ca/sante/alimentation/saines-habitudes-alimentaires/alimentation-saine>

RESSOURCES EN CAS D'URGENCE

En vous rendant sur le www.santeestrie.qc.ca, vous pouvez accéder à plusieurs informations utiles en utilisant l'onglet «Accès rapide», incluant la page des familles d'accueil ainsi que les services d'Info-Santé et Info-Social.



Sous ce second onglet, vous trouverez également les ressources à contacter en cas d'urgence ou selon des situations particulières. Des ressources telles que :

Protection de la jeunesse (urgence sociale)

Service téléphonique d'urgence 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. En cas d'inquiétude quant à la sécurité d'un enfant. Votre intervention restera confidentielle.
Tél. : 1 800 463-1029

Aide Abus Aînés

Service téléphonique sans frais de 8 h à 20 h, 7 jours sur 7. Soutien professionnel spécialisé en maltraitance.
Tél. : 1 888 489-2287 | aideabusaines.ca

**AU PLAISIR DE VOUS
RETROUVER DANS LE
PROCHAIN NUMÉRO!**

APPEL À CONTRIBUTION

Vous souhaitez contribuer aux prochains numéros de l'Infolettre?

Vous avez des idées à nous partager?

Contactez l'Équipe Soutien aux RTF :

soutienfamilledaccueil.ciussse-chus@ssss.gouv.qc.ca

