

# Journée d'échanges

## Samedi 28 janvier 2023

### Ouvert à tous — (8 h 30 à 16 h 30)

Halte-garderie pour les enfants (0-5 ans)  
Activité pour les jeunes (6 ans et plus)  
Kiosques, conférences et dîner d'échanges pour les parents  
L'Hôtel Québec — 3115, av. des Hôtels (Québec)

**1<sup>er</sup> Atelier dès 10 h** : Activité de groupe  
LA GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ : Les signes et effets du stress et de l'anxiété. **Animés par** : Yrick Normandeau, directeur général de l'**AQPEHV** et Lyse Veilleux, administratrice externe de l'**AQPEHV**

**1<sup>re</sup> Conférence** : **Enfant sous pression : Stress et anxiété chez l'enfant !**

Animée par : Nancy Doyon, elle est coach familiale et éducatrice spécialisée depuis plus de trente ans et maîtrise praticienne en programmation linguistique en plus de cumuler une liste impressionnante de formations spécialisées. Elle est présidente et fondatrice de SOS Nancy, de l'école de coaching familial et de l'institut de coaching familial. Dans l'univers du coaching. Pionnière dans son domaine, c'est elle qui a développé et popularisé le coaching familial au Québec.

**2<sup>e</sup> Atelier** : **EUTONIE POUR TOUS**

Animée par : Véronique Amyot, qui est enseignante et orthophoniste de formation. Elle vous fera découvrir l'eutonie, une approche corporelle visant à mieux se connaître et permettre une utilisation plus juste du corps.

**Date limite d'inscription** : Avec hébergement le vendredi 30 décembre 2022 et sans hébergement le 13 janvier 2023

Inscrivez-vous par la poste ou par Internet : [aqpehv.qc.ca](http://aqpehv.qc.ca)  
cliquez sur les onglets : [Activités](#) – [Inscription activités](#) – [en ligne](#)

**Téléphone** : 450 465-7225 ou 1 888 849-8729 (sans frais)

# Horaire

**8 h 30** : Inscription à la table d'accueil et pause-café  
**(Salle Monet, 3<sup>e</sup> étage)**

Ouverture de la Halte-garderie  
**(Salle Miro, 3<sup>e</sup> étage)**

**8 h 45** : VISITE DES KIOSQUES  
**(Salle Gauguin, 3<sup>e</sup> étage)**

**9 h** : Départ des moniteurs et des jeunes pour l'activité sur neige au  
Glissades de Tewkesbury à Stoneham  
**(Rassemblement dans le hall d'entrée de l'hôtel au 1<sup>er</sup> étage)**

**10 h** : 1<sup>er</sup> Atelier : Activité de groupe animé par Yrick Normandeau,  
directeur général de l'AQPEHV et Lise Veilleux, administratrice  
externe de l'AQPEHV — **(Salle Monet, 3<sup>e</sup> étage)**

**12 h à 13 h 30** : Dîner d'échanges — Buffet chaud et froid  
**(Salle Monet et Van Gogh, 3<sup>e</sup> étage)**

**13 h 30 à 15 h 30** : Conférence par Nancy Doyon, « Enfants sous  
pression : Stress et anxiété chez l'enfant ! »  
**(Salle Monet et Van Gogh, 3<sup>e</sup> étage)**

**15 h 30 à 16 h 15** : 2<sup>e</sup> Atelier : L'Eutonie avec Véronique Amyot  
**(Salle Monet et Van Gogh, 3<sup>e</sup> étage)**

**16 h 15** : Fin des activités et retour des jeunes et moniteurs de la  
FAQ

**KIOSQUES : À voir de 8 h 45 à 10 h et de 12 h à 13 h 30**  
(Salle Gauguin 3<sup>e</sup> étage)

## TABLE DES JEUX ADAPTÉS AVEC LISE SIMARD

« Comité des jeux adaptés » qui offre aux personnes ayant une déficience visuelle une vaste sélection de jeux adaptés à leur condition et pour tous âges.

## LES TACTILIVRES

Les tactilivres sont des livres, conçus ou adaptés, destinés aux enfants de 0 à 5 ans vivant avec une déficience visuelle importante qui nécessitera probablement une maîtrise du braille. Ces livres visent à combler l'écart des apprentissages en lien avec la conscience de l'écrit, entre l'enfant voyant qui fait ces acquisitions tout naturellement de façon visuelle, et l'enfant aveugle qui doit bénéficier d'apprentissages tactiles intentionnels, spécifiquement conçus à cette fin.

On sait que, chez l'enfant voyant, l'apprentissage de la lecture débute bien avant l'entrée à l'école. En effet, la conscience de l'écrit commence très très tôt, je dirais même dès que l'enfant vous voit lire ou écrire, dès que vous lui montrez des livres, des images et que vous lui racontez des histoires.

Les Tactilivres sont adaptés ou créés par des bénévoles d'expérience en déficience visuelle avec le soutien financier de la Fondation des aveugles du Québec. Ils sont disponibles, au coût de 20 \$ chacun.

Kiosque de la Fondation des Aveugles du Québec (FAQ)- Service des loisirs. Activités récréatives, ski alpin, camp de jour, camp de vacances, sorties familiales, appartements adaptés pour les personnes ayant des limitations visuelles, etc.

Kiosque de la Fondation Caecitas et Visulibre avec Nelson Turcotte et Miguel Ross

Appartements adaptés aux besoins spécifiques des personnes vivant des limitations visuelles, contribution à l'adaptation de programmes de formations professionnelles aux besoins spécifiques de la

déficience visuelle. Dispensées par l'Institut de Formation DCE et financées par Emploi Québec, ces formations concernaient les secteurs de la téléphonie, la massothérapie ainsi que la restauration. La Fondation supporte la recherche sur l'intégration sociale des personnes handicapées visuelles, en collaboration avec l'Institut de réadaptation physique de Québec et l'Université Laval. Elle offre aussi un soutien financier à des athlètes handicapés visuels.

Kiosque Le projet Visulibre : rendre les technologies numériques accessibles pour les personnes avec un handicap visuel. Ils améliorent le sort des mal voyants et les non-voyants afin qu'ils puissent bénéficier de la technologie numérique libre, afin de briser leur isolement. En remontant des ordinateurs qui sont donnés gratuitement à des personnes non-voyantes ou mal voyantes qui n'en ont pas.

Kiosque de la Confédération des organismes de personnes handicapées du Québec (COPHAN) avec André Prévost, directeur général (de Lévis)

Regroupement québécois d'action communautaire autonome de défense collective des droits. Elle a pour mission de rendre le Québec inclusif afin d'assurer la participation sociale pleine et entière des personnes ayant des limitations fonctionnelles et de leur famille.

Kiosque de la Finautonome avec Guillaume Parent, directeur du Centre d'expertise Finances et Handicap, et Benoit Racette, chargé de relations avec la communauté

Éducation financière du public, principalement des personnes handicapées, de leurs proches, des professionnels et des intervenants sociocommunautaires en offrant des programmes et des formations dirigées par des personnes qualifiées, portant sur des sujets tels que la gestion financière, les régimes enregistrés d'épargne-invalidité (REEI), les crédits d'impôt (CIPH) et la fiscalité afin de donner aux bénéficiaires les outils nécessaires à la planification et à la protection de leur patrimoine ainsi que de favoriser leur autonomie financière.

Kiosque de l'Association québécoise pour les loisirs des personnes handicapées avec Audrey-Anne Tremblay et Geneviève Bergeron, directrice générale.

L'AQLPH émet gratuitement la carte d'accompagnement loisir (CAL) pour les personnes de 5 ans et plus. Laissez-passer loisir pour MON accompagnateur.

Vous retrouverez au kiosque de SOS Nancy les nombreux livres publiés par Nancy Doyon et ses collègues :

« *Parent responsabilisant* », « *Parent gros bon sens* », « *Pleurs, crises et opposition chez les tout-petits ... et si c'était de l'anxiété ?* »

« *Non à l'intimidation* », « *Agir contre l'intimidation* », « *Prévenir l'intimidation* », « *SOS dodo* », « *Ce que vos enfants n'osent pas vous dire* »

Kiosque de l'Association sportive des aveugles du Québec (ASAQ) avec Gabrielle Gagné

L'ASAQ offrira du sport pour moi ! à Québec cet hiver, avec du ski de fond, patin et escalade (6 à 12 ans). Nous avons de nouveau accès au gymnase pour offrir du goalball (10 ans et plus).

Kiosque de l'Office des personnes handicapées du Québec (OPHQ) avec Isabelle Roberge, conseillère à l'intégration des personnes handicapées.

Fin des Kiosques

**Conférence** : Enfants sous pression : Stress et anxiété chez l'enfant ! aidez l'enfant à se libérer de sa prison intérieure !

Présidente et fondatrice de SOS Nancy et l'Institut de Coaching Familial, Nancy Doyon est conférencière internationale, coach familial et éducatrice spécialisée depuis plus de vingt-cinq ans.

Elle a œuvré dans les centres jeunesse, les CPE, les CLSC et les écoles primaires et secondaires de la région de Québec avant de plonger dans l'univers du coaching.

Auteure de plusieurs livres à succès, dont le best-seller international « *Parent gros bon sens* », elle est également très active dans les

médias à titre de chroniqueuse famille. Sa philosophie d'intervention connue sous le nom d'approche responsabilisante a fait le tour de la francophonie, Nancy Doyon forme maintenant des coachs familiaux partout dans le monde, notamment en France, au Liban, en Belgique et en Suisse

Nancy Doyon auteure, conférencière, coach familial et... maman ! Elle aide les parents et les intervenants à comprendre le SENS des comportements dérangeants des enfants et des adolescents afin de sortir de la spirale des critiques, des menaces et des punitions et enfin mettre en place des interventions structurantes, respectueuses et bienveillantes. »

Possible que le stress et l'anxiété se cachent derrière les comportements dérangeants de votre enfant !

Tant à la garderie qu'à l'école ou dans les activités parascolaires, les enfants d'aujourd'hui sont soumis à un stress constant qui génère parfois des comportements d'opposition, d'agitation, de replis sur soi, des troubles somatiques et des problématiques liées à l'anxiété,

Comment peut-on les aider à bâtir leur résilience, leur sécurité affective et leur confiance en eux

Que se passe-t-il dans le cerveau de l'enfant quand il est stressé ou anxieux ?

Devant ce qu'il perçoit comme un danger ou un risque (que ce soit réel ou non), le système d'alarme du cerveau s'allume,

L'enfant produit alors les hormones du stress ; l'adrénaline et le cortisol qui lui permettront de devenir hyper vigilant et prêt à se sauver ou combattre le danger potentiel,

La partie de son cerveau responsable des mécanismes de défense instinctifs se met en marche alors que la partie rationnelle du cerveau devient plus difficilement accessible,

L'enfant réagit alors via toutes sortes de comportements, adéquats ou non, afin de se protéger et de se rassurer. Comme il manque encore beaucoup de maturité, il est alors fréquent que cela donne lieu à des crises, des gestes agressifs, de l'opposition, le refus de faire certaines choses, des pleurs ou une demande exagérée de réconfort de la part de l'adulte.

Cette formation vous permettra de :

Vous sensibiliser à la réalité des enfants d'aujourd'hui et mieux identifier les différentes sources de stress du berceau à l'adolescence.

Mieux comprendre les mécanismes de défense et le lien entre le stress, l'anxiété et plusieurs comportements dérangeants chez l'enfant.

Éviter les pièges dans lesquels la plupart des adultes tombent lorsqu'ils veulent aider l'enfant anxieux et cesser d'alimenter, sans le vouloir, les peurs de l'enfant.

Découvrir des stratégies simples pour aider vos enfants à la maison, à la garderie et à l'école à mieux gérer le stress et leurs peurs.

## **2<sup>e</sup> Atelier : Eutonie pour tous**

Diplôme en Eutonie Gerda Alexander®, AQEGA (2015) maîtrise sur mesure en eutonie de l'Université Laval (2015) Maîtrise en orthophonie de l'Université Laval (2011) Baccalauréat en enseignement primaire et préscolaire de l'Université Laval (2009) Lorsqu'elle a eu l'opportunité de s'inscrire à la maîtrise sur mesure en eutonie à Québec, elle n'a pas hésité. Depuis 2011, elle se passionne pour l'intervention auprès de la clientèle âgée de 5 et 18 ans aux prises avec des difficultés d'apprentissage. Elle se spécialise aussi auprès de la clientèle présentant un trouble de déglutition atypique et/ou trouble de l'articulation.

Soucieuse de considérer ses patients comme les principaux agents pouvant faire une différence, elle s'efforce de les impliquer le plus possible dans leur processus de rééducation. C'est pourquoi dans certains cas, elle utilise l'eutonie, car elle s'avère un excellent moyen de permettre à la personne une prise de conscience de soi. Cette étape s'avère selon elle primordiale, puisque préalable à l'amorce d'un changement.

L'eutonie est bénéfique pour tout le monde et pourrait favoriser l'établissement d'un partenariat parent/enfant riche dans l'utilisation d'un nouveau langage commun.

TROIS GRANDS PRINCIPES DE L'EUTONIE : Toucher conscient, Contact conscient et Transport conscient

QUOI ?

Éveil de la sensation à travers différentes situations et expériences corporelles. Permetts d'être à l'écoute de son corps, de le sentir dans sa globalité, de mieux le connaître pour mieux vivre avec.

POUR QUI ?

Enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, personnes en santé ou présentant des situations de handicap qui souhaitent apprendre à mieux se sentir dans leur corps en tenant compte de leurs propres limites et possibilités.

POURQUOI ?

Favorise l'autorégulation du système psychosomatique (stress, anxiété, difficultés d'apprentissage, fatigue, surmenage) ; Améliore l'équilibre postural ; Soutiens la confiance en ses ressources ; Permetts la prise de conscience de ses sensations corporelles et du corps dans son environnement ; Interviens de façon indirecte sur la respiration et agis sur sa libération ; Favorise l'autonomie et le bien-être tout en demeurant ouvert aux autres et à l'environnement.

## ACTIVITÉS JEUNES

(6 ans et plus)

Les glissades Tewkesbury. Avec l'accompagnement des moniteurs dynamiques et qualifiés du Service des loisirs de la Fondation des Aveugles du Québec (FAQ). Le dîner sera offert par l'AQPEHV.

À l'occasion de cette belle journée hivernale, nous amènerons vos enfants glisser aux Glissades de Tewkesbury à Stoneham. Ils auront ainsi la chance de s'amuser avec les animateurs et leurs amis.

Que de plaisir en vue !

Les jeunes doivent être habillés chaudement : manteau, pantalon de neige, tuque, foulard, gants et/ou mitaines, bottes chaudes, etc.



Apportez 1 sac à dos contenant des bas, des gants et/ou mitaines ainsi que des vêtements de rechange ; nous ne sommes jamais trop prudents !

La canne blanche n'est pas nécessaire pour l'activité ; les moniteurs accompagneront les jeunes lors des déplacements. Ceci évitera de l'oublier ou de la perdre.

N'apportez aucun objet de valeur : argent, bijoux, téléphone intelligent, etc. Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés.

## **HALTE-GARDERIE**

Heure d'ouverture : Le service de la halte-garderie est offert de 8 h 30 jusqu'à 16 h 15

Supervision : Une équipe d'éducatrices spécialisées

Dîner et collations : Une collation est servie en avant-midi et en après-midi. Le dîner est servi directement à la halte-garderie.

Activités : Des activités libres ou dirigées sont offertes dans un environnement amusant et stimulant avec des jeux et un encadrement adapté aux besoins des enfants

## **Région administrative :**

Les membres actifs dont le lieu de résidence est situé à 300 km et plus (pour un aller) du lieu de l'événement pourront bénéficier d'un hébergement gratuit pour la 2<sup>e</sup> nuit. Les coûts seront assumés par l'AQPEHV. Aux fins de cette activité, sont identifiées comme éloignées :

### **LES RÉGIONS SUIVANTES :**

- 07 — Outaouais
- 08 — Abitibi-Témiscamingue
- 09 — Côte-Nord
- 10 — Nord-du-Québec
- 11 — Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine

Les distances routières ont été calculées à partir du site Internet de Transport Québec au lien ci-dessous :

<http://www.quebec511.info/fr/distances/>