

On aura tout vu !  
**LES TATOUAGES  
ET VOTRE SANTÉ**

Bien dans sa tête  
**LA DÉPENDANCE  
AFFECTIVE**

Être parent  
**LA RIVALITÉ  
FRATERNELLE**

# Pour une industrie **en santé**

Envoi poste publication enr. n° 40063591

Volume 21 | Numéro 3 | **ÉTÉ 2022**

Journal distribué aux assurés  
de MÉDIC Construction



## Sortir de sa zone de confort

### DANS CE NUMÉRO

MOT DU COMITÉ 2

SAVIEZ-VOUS QUE...?! 2

LES PIEDS DANS LES PLATS 3

Les vinaigres, plus qu'un  
condiment!

ON AURA TOUT VU! 4

Les tatouages et votre santé

BIEN DANS SA TÊTE 6

La dépendance affective :  
une relation à tout prix

1, 2, 3, BOUGEZ! 7

Partez à l'aventure avec  
le bateau-dragon

ÊTRE PARENT 8

La rivalité fraternelle :  
inévitable, mais pas inutile

LES FINS MAUX DE BOB 8

**DERNIER  
NUMÉRO  
papier**

Les associations patronales et syndicales de l'industrie de la construction du Québec déterminent le règlement encadrant les avantages sociaux.

Associations et corporations



Syndicats





## Mot du Comité

Cet été, on sort de notre zone de confort ! Après deux ans de mesures sanitaires strictes et de périodes de confinement, on peut maintenant profiter d'un été avec plus de liberté. On rattrape donc le « temps perdu » en sortant de la maison pour renouer avec nos anciennes activités préférées ou pour en essayer de nouvelles.

En lien avec l'idée de sortir de sa zone de confort, le dossier central est consacré aux tatouages. Ce sujet saura intéresser les gens qui ne sont pas encore « passés sous l'aiguille » et apprendra sûrement plusieurs choses à ceux et celles qui arborent déjà des tatouages. Pour les personnes sportives qui souhaitent essayer une nouvelle activité cet été, pensez au bateau-dragon. Ce sport nautique de groupe est aussi bon pour le corps que pour le moral ! Puis, dans la cuisine, êtes-vous du genre à utiliser du vinaigre seulement pour laver le plancher ? Si c'est le cas, lisez la chronique de la nutritionniste Judith Blucheau, pour connaître les différents types de vinaigre et les façons de les intégrer dans vos recettes.

Finalement, nous plongeons dans le cœur de nos relations amoureuses et familiales, grâce à deux articles. La chronique « Bien dans sa tête » nous en apprend sur la dépendance affective, une source de souffrance importante pour la personne qui la vit et qui a des répercussions sur ses relations. Et puisque nos enfants passent souvent plus de temps ensemble durant l'été, les querelles peuvent être plus fréquentes. Les jalousies et les rivalités entre frères et sœurs brisent le cœur des parents, mais elles sont souvent inévitables. Comment intervenir, pour les tempérer et surtout ne pas les alimenter ? Voilà le sujet de la chronique « Être parent ».

Bon été à tous et à toutes !

Le Comité

**IMPORTANT :** Le journal *Pour une industrie en santé* prend un virage 100 % numérique. Ceci est le dernier numéro papier que vous recevez par la poste. Vous retrouverez la parution de l'automne 2022, ainsi que toutes les parutions subséquentes, ici : [ccq.org/publications](http://ccq.org/publications). Psitt ! Le format tabloïd fera donc place au format lettre, afin de vous permettre d'imprimer facilement le journal à la maison.

Pour vous assurer de recevoir un courriel lors de nouvelles parutions, il est important de vous inscrire aux services en ligne en visitant le [sel.ccq.org](http://sel.ccq.org).

DERNIER  
NUMÉRO  
papier

## Pour une industrie en santé

Le journal *Pour une industrie en santé* est tiré à près de 150 000 exemplaires et est destiné aux personnes assurées par MÉDIC Construction. Il est réalisé par le Comité de promotion des avantages sociaux.

### LE COMITÉ DE PROMOTION DES AVANTAGES SOCIAUX

#### PRÉSIDENTE

Nathalie Fréchette, directrice des avantages sociaux à la CCQ

#### COLLABORATEURS

Valérie Belzile, chargée de programme à la CCQ  
Myriam Francœur, secrétaire de programme à la CCQ  
Robert-Claude Miron, directeur des affaires publiques et des communications à la CCQ  
Pascal Gingras, chef de section des communications corporatives et de la promotion à la CCQ

#### REPRÉSENTANTS PATRONAUX

Dominic Robert – AECQ  
Marie-Claude Tremblay – APCHQ  
René Turmel – ACRGTQ  
Amina Arbia – ACQ  
Andréanne Robitaille – ACQ

#### REPRÉSENTANTS SYNDICAUX

Félix Ferland – CSN-Construction  
Stéphane Payette – FTQ-Construction  
Marc Bossé – CSD Construction  
Isabelle C. Pelletier – SQC  
Nicolas Roussy – CPQMCI

#### RÉALISATION DU JOURNAL

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi qu'Anaïs Bastien, conseillère en relations publiques à la CCQ, Évelyne Giard et Julie-Audrey Beaudoin, conseillères aux avantages sociaux à la CCQ

#### CONCEPTION ET INFOGRAPHIE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative  
© Images : stock.adobe.com

#### RÉVISION LINGUISTIQUE

Optima Santé globale, en collaboration avec Tatum Agence créative, ainsi que Féminin pluriel

*Pour une industrie en santé* est publié quatre fois par année par la Commission de la construction du Québec, case postale 2040, succursale Chabanel, Montréal (Québec) H2N 0C5.

Le site Web de la Commission de la construction du Québec ([ccq.org](http://ccq.org)) est une source d'information sur les services et programmes de MÉDIC Construction, et offre des liens vers les sites des associations patronales et syndicales. Toute reproduction est autorisée à la condition d'en citer la source.

## Saviez-vous que...

Amélie Cournoyer, journaliste

### BOIRE FROID QUAND IL FAIT CHAUD ?

Lors des périodes de grande chaleur, il est recommandé de boire beaucoup d'eau pour rester hydraté. Certaines personnes optent alors pour des boissons très froides ou glacées en raison de la sensation de fraîcheur qu'elles procurent. Or, elles n'abaissent pas notre température corporelle comme on serait porté à le croire. Pire : elles provoquent l'effet inverse en envoyant le message à notre organisme de ralentir la sudation qui permet de nous rafraîchir. La rumeur voulant qu'il faille plutôt privilégier les boissons chaudes est également inexacte. Puisqu'elles nous font transpirer davantage, celles-ci nous mettent à risque de déshydratation. La meilleure option durant les canicules reste donc les boissons fraîches, voire tièdes. (Source : sciencepresse.qc.ca.)

### LES PARASOLS ET LES COUPS DE SOLEIL

Trouver refuge sous un parasol permet de nous cacher des chauds rayons du soleil, mais est-ce que cela nous protège des rayons ultraviolets (UV) responsables des coups de soleil ? Malheureusement, non. Il faut savoir que les rayons du soleil réfléchissent sur les surfaces et peuvent donc rebondir dans notre direction. Le sable de la plage, par exemple, réfléchit environ 15 % des rayons UVB, qui causent la majorité des cancers de la peau. Quant aux plans d'eau, ils renvoient 8 % des rayons lumineux. Bref, l'ombrage offert par le parasol donne un faux sentiment de sécurité... Alors, à vos crèmes solaires ! (Source : sciencepresse.qc.ca.)

### ENCORE UTILES, LES POILS ?

On les rase, les épile ou les élimine au laser... et on ne s'en porte pas plus mal ! Les poils ont-ils encore une utilité, de nos jours, ou sont-ils les vestiges d'une autre ère ? Selon l'Agence Science-Pressé, l'humain s'est progressivement délesté de son pelage fourni pour faciliter l'évacuation de la sueur et ainsi mieux réguler sa température corporelle. Par contre, les poils qui restent peuvent notamment nous servir à détecter les stimuli à la surface de la peau, comme la présence d'un insecte ou d'un parasite. On parle d'une utilité qui est loin d'être... au poil ! (Source : sciencepresse.qc.ca.)

### ATTENDRE ENTRE LE REPAS ET LA BAINNADE ?

Qui ne s'est jamais fait dire d'attendre au moins 30 minutes après le repas avant de sauter dans la piscine pour ne pas se noyer ? En effet, on a longtemps cru que le sang monopolisé par la digestion réduisait l'apport sanguin dont les muscles des bras et des jambes ont besoin pour nager ou flotter. Mais c'est une fausse croyance, soutiennent les spécialistes. Manger avant de se baigner peut causer une crampe musculaire, mais pas d'une intensité qui nous ferait couler au fond de l'eau ! Il est tout de même recommandé de ne pas manger deux heures avant un entraînement intensif – que ce soit dans l'eau ou sur la terre ferme – pour éviter les points au ventre, les inconforts digestifs ainsi que les vomissements. (Source : sciencepresse.qc.ca.)



### LES ENFANTS PLUS GRANDS QUE LEURS PARENTS

On dit souvent que c'est normal que les jeunes soient plus grands (ou toujours de plus en plus grands) que leurs parents. Mais si c'était le cas, l'humanité du futur se composerait uniquement de géants ! Un bémol s'impose donc. Selon les scientifiques, la grandeur des gens est influencée par leurs conditions de vie durant l'enfance, telles que l'alimentation, l'hygiène et les conditions climatiques. Par conséquent, les êtres humains ont connu des périodes de croissance, mais aussi de décroissance, en fonction des guerres, des famines, des épidémies et des maladies infantiles. Cela dit, la croissance des humains semble s'être stabilisée depuis une trentaine d'années, et elle a même chuté dans certains pays d'Afrique et d'Amérique du Sud. Bref, on ne peut pas affirmer avec certitude que nos petits-enfants nous regarderont de haut... (Source : sciencepresse.qc.ca.)





## Les vinaigres, plus qu'un condiment !

**Le vinaigre sert à confectionner des vinaigrettes, mais il peut être utilisé dans une panoplie d'autres recettes, pour relever le goût des aliments ou prolonger leur conservation. Vous connaissez assurément les vinaigres blanc et balsamique, mais saviez-vous qu'il en existe plusieurs autres variétés au goût et à la couleur unique ?**

Le vinaigre est issu de la fermentation d'une boisson alcoolisée qui, au contact de l'air, se transforme en liquide acidulé. Les micro-organismes présents dans l'environnement réagissent avec l'alcool et le transforment en acide acétique (d'où le goût aigre caractéristique du vinaigre). Bien que cette réaction soit naturelle, la fabrication d'un bon vinaigre requiert de la précision. En effet, les fabricants doivent maîtriser la durée et la température de fermentation, pour obtenir un produit savoureux.

Même si son nom signifie « vin aigre », le vinaigre peut être obtenu grâce à la fermentation de plusieurs autres produits, comme le cidre, le malt et le riz. Certains fabricants choisissent d'aromatiser leur mélange avec des fines herbes (ex. : estragon), des épices (ex. : muscade), des fruits (ex. : framboises), des légumes (ex. : ail) ou même des fleurs (ex. : lavande), pour rehausser leur saveur.

### Les différents vinaigres

- **Vinaigre blanc** : Le vinaigre blanc, ou distillé, est le plus commun des vinaigres. Il est fait à base d'alcool pur et son usage en cuisine se limite principalement aux marinades. On l'emploie plus souvent pour l'entretien ménager que pour cuisiner !
- **Vinaigre de vin** : Fabriqué à partir de vin rouge ou blanc, il est habituellement utilisé dans les vinaigrettes et les sauces. Sa finesse en bouche est directement liée à la qualité du vin dont il est issu et au temps consacré à la fermentation : si le vin est médiocre ou si le fabricant accélère le processus de fermentation, le vinaigre sera de piètre qualité.
- **Vinaigre de cidre** : Provenant d'un jus de pomme vieilli plusieurs mois dans des tonneaux, il a un goût généralement moins prononcé que le vinaigre de vin et il peut facilement le remplacer dans plusieurs préparations. On l'emploie le plus souvent dans les vinaigrettes, pour concocter une sauce, dans les chutneys ou les conserves de fruits au vinaigre.
- **Vinaigre de malt** : Issu du moût du malt, il est fabriqué principalement en Grande-Bretagne. Sa saveur est plus amère que celle des autres vinaigres. Il accompagne parfaitement un repas de *fish and chips*.
- **Vinaigre balsamique** : Le vinaigre balsamique authentique est tiré d'un moût de vin vieilli jusqu'à 25 ans en fût de bois. Ce produit d'exception aux parfums complexes est fabriqué en quantités limitées et son prix d'achat est élevé. Les vinaigres balsamiques disponibles en épicerie sont généralement produits de façon industrielle et représentent des substituts plus abordables. Certains proviennent d'un mélange de moût de raisin cuit et de vieux vinaigre de vin qu'on fait vieillir en tonneau, alors que d'autres, moins chers, sont faits de vinaigre de vin auquel on ajoute du sucre et du caramel. Les vinaigres balsamiques de qualité sont délicieux en vinaigrette, sur des légumes grillés, des fraises ou même de la crème glacée à la vanille.

### La durée de conservation



Entreposés dans un garde-manger à l'abri de la lumière, les vinaigres se conservent... indéfiniment ! Leur acidité naturelle les protège contre les micro-organismes pathogènes. Voilà pourquoi on utilise du vinaigre comme agent de conservation dans différentes préparations.

### Connaissez-vous le shrub ?



Cette boisson tendance est faite à partir de fruits et de vinaigre. Elle se veut désaltérante à souhait ! Essayez un *shrub* aux framboises\* en mélangeant :

- 250 ml (1 tasse) d'eau pétillante
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de framboise
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais finement tranché
- 60 ml (1/4 tasse) de framboises surgelées

Servir sur glace.

\* Recette tirée du livre *Les conseils d'Hubert*, de Hubert Cormier (Éditions La Semaine)

### Faites une mouillette !



Dans une assiette creuse, versez de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique, puis trempez-y des morceaux de pain. C'est une façon délicieuse de déguster un vinaigre balsamique de qualité !



## « MON ADO VIT DE FORTES ÉMOTIONS À CAUSE D'UNE RUPTURE AMOUREUSE »

J'aimerais être mieux outillé pour le soutenir

1 800 807-2433

24/7 • SANS FRAIS



# Les tatouages et votre santé



**Ça y est : après avoir épluché le catalogue de votre tatoueur ou tatoueuse, vous voulez passer à l'action. Mais se faire tatouer comporte-t-il des risques pour la santé? Et que faut-il savoir, pour prendre soin ou se débarrasser de ces marques permanentes?**

La mode des tatouages, tout comme les dessins indélébiles sur votre corps, est là pour de bon. Alors, mieux vaut réfléchir avant de se faire tatouer... ou de décider de les retirer!

## Choisir votre tatoueur ou tatoueuse

« Les tatoueurs et les tatoueuses ne font pas partie d'un ordre, ou de quelque chose comme ça. Alors, il faut se fier à son impression », fait remarquer le Dr Daniel Barolet, dermatologue. Avant d'arrêter son choix, on doit parler avec l'artiste, autant pour voir si son style nous convient que pour s'informer des règles sanitaires du studio. « On va quand même passer plusieurs heures ensemble, c'est important de "connecter" », ajoute Véronique Imbo, tatoueuse professionnelle spécialisée dans les portraits qui travaille au studio Loveless Tattoo, à Montréal.

Mieux vaut convenir d'une visite préalable, qui permettra de constater les mesures d'hygiène en place (propreté des lieux, stérilisation des instruments, habitudes d'hygiène du personnel). C'est alors l'occasion de poser des questions : est-ce que les personnes qui tatouent portent des gants? Est-ce que les machines sont lavées à l'alcool après chaque utilisation? Les aiguilles sont-elles stériles? Un contenant jetable est-il utilisé pour l'encre? Rappelons-nous que le principal risque lorsqu'on se fait tatouer est celui de la transmission de maladies comme l'hépatite B, l'hépatite C ou le VIH.

Aujourd'hui, la plupart des studios de tatouage au pays suivent scrupuleusement les règles d'hygiène, mais faites attention aux tatouages maison ou à ceux que l'on se fait faire en voyage! Puis, évitez les petits ensembles de tatouage « maison » qui se vendent en ligne. « Ils sont de mauvaise qualité, et l'encre est appliquée de façon inégale. Je ne recommande pas de se tatouer à la maison, de toute façon », conseille le Dr Barolet.

## Arriver en forme à la séance

Chaque personne a une tolérance à la douleur différente, mais les parties du corps plus sensibles, comme les côtes, les doigts et le derrière des genoux, ne sont pas conseillées pour un premier tatouage. « La tolérance à la douleur dépend beaucoup de comment la personne arrive à la séance », nuance Véronique Imbo. Avant de se faire tatouer, en particulier si la séance s'annonce très longue, mieux vaut avoir eu une bonne nuit de sommeil, avoir bien mangé, être hydraté et ne pas avoir bu d'alcool pendant les jours précédents. Sans ça, la douleur risque d'être amplifiée. « La personne pourrait même faire une chute de pression. Ce n'est pas dramatique, mais ce n'est pas agréable, ni pour la personne qui se fait tatouer ni pour celle qui tatoue », confie-t-elle.

Pour les longues séances (qui peuvent s'étendre sur 6, 8 ou même 10 heures), la tatoueuse fait des pauses environ toutes les deux heures afin de permettre à sa clientèle de manger et de s'hydrater, et ainsi éviter les chutes d'énergie. « C'est un peu comme un marathon. On doit être préparé et motivé », résume-t-elle.

## Pour avoir une bonne cicatrisation

Après la séance, on doit protéger le nouveau tatouage afin d'éviter les infections et de faciliter la guérison. Le tatouage doit être lavé avec un savon doux et bien hydraté, pour mieux en préserver les couleurs. Véronique Imbo conseille de le couvrir pour le protéger du soleil durant les premiers jours. Puis, on évite les endroits propices aux bactéries, comme les gyms, ou encore les trempages prolongés dans une baignoire, un spa, un lac ou une piscine publique. « Si on a des animaux, on se lave les mains comme il faut. Une bactérie peut se transmettre si vite », prévient-elle. Le Dr Barolet conseille d'appliquer une crème antibiotique jusqu'à la guérison complète.

Malgré tout, de petites infections pourraient survenir. C'est pourquoi il est recommandé d'éviter de tatouer la peau sur laquelle il y a une coupure, de l'acné, des verrues ou une autre anomalie. Il ne faut pas oublier qu'un tatouage est essentiellement une plaie « et il reste qu'un salon de tatouage, ce n'est pas une salle d'opération », commente le Dr Barolet. Certaines bactéries qui entrent dans la plaie pourraient infecter le sang. « Mais c'est très rare, ajoute le dermatologue. Les salons de tatouage font attention. » Si vous constatez une inflammation ou une rougeur à l'endroit tatoué, des douleurs inhabituelles ou un écoulement de pus, consultez votre médecin sans attendre.

La cicatrisation devrait prendre une ou deux semaines. « Il n'y a pas de secret, ça dépend de la façon de guérir de la personne », souligne le Dr Barolet. Si vous avez eu de grosses cicatrices lorsque vous vous êtes fait percer les oreilles, par exemple, vous pourriez avoir une propension à faire des chéloïdes.

Celles-ci se produisent lorsque les cellules de la peau font un peu trop de collagène lors de la cicatrisation, ce qui crée une bosse. Pendant le processus de cicatrisation, Véronique Imbo suggère de continuer à bien s'alimenter, d'éviter de boire beaucoup d'alcool ou de s'entraîner avec intensité dans les jours qui suivent, pour permettre au système immunitaire de faire son travail et au tatouage de bien cicatriser.



Parce que leur système immunitaire est plus faible, les femmes enceintes devraient éviter de se faire tatouer, conseille-t-elle. Les personnes diabétiques doivent aussi se montrer prudentes et mentionner leur état de santé à leur tatoueur ou tatoueuse. En effet, comme leur processus de cicatrisation est plus lent, le risque d'infection augmente. Celles qui souhaitent quand même se faire tatouer doivent s'assurer que leur glycémie est bien contrôlée et éviter de se faire tatouer sur les sites d'injection d'insuline ou sur certaines régions du corps (comme les tibias, les chevilles ou les pieds), puisque la circulation sanguine restreinte dans ces zones retarde la cicatrisation.

## Les risques à long terme

Par la suite, si elles sont exposées au soleil, les parties tatouées ne présentent pas plus de risque de cancer de la peau que le reste du corps.

Très rarement, des personnes peuvent faire une réaction allergique à l'encre. « Parfois, elle survient à retardement. Une patiente s'est fait tatouer les sourcils et elle a fait une réaction allergique six ans plus tard! », rapporte le Dr Barolet. Dans ces cas, la seule solution est de faire retirer le tatouage au laser. « Si on enlève l'encre, le corps guérit. Mais c'est délicat et ça peut prendre quelques séances, puisqu'il y a de l'inflammation », précise le dermatologue. L'exposition au soleil peut également déclencher une réaction allergique cutanée locale. Même si elle survient rarement, le Dr Barolet recommande l'utilisation d'un écran solaire sur les tatouages en tout temps.

Finalement, les gens qui se font tatouer de la tête aux pieds peuvent métaboliser l'encre et la stocker dans leur foie. Des autopsies effectuées ont ainsi révélé que certains *yakuza* (des membres d'une organisation criminelle) au Japon, qui arborent des tatouages traditionnels sur une grande partie de leur corps, avaient le foie rempli d'encre. On connaît encore mal les conséquences sur la santé de ce genre d'accumulation.

## Effacer un tatouage

Les tatouages pâlissent avec le temps. Les couleurs changent avec le vieillissement de la peau et les lignes deviennent moins nettes, une partie de l'encre étant résorbée par le corps. Cela dit, seul un traitement rigoureux peut venir à bout d'un tatouage de jeunesse qu'on regrette. Il existe plusieurs techniques pour effacer un tatouage, mais la meilleure reste le laser, explique le Dr Daniel Barolet, qui est spécialisé dans les traitements au laser depuis 1991 et qui forme les jeunes médecins à son utilisation. « Ce n'est pas parfait, mais le laser reste la méthode la plus efficace et celle qui laisse le moins de marques visibles », affirme-t-il. Auparavant, il fallait avoir recours à l'excision chirurgicale (qui enlève une fine couche de peau) ou à la dermabrasion (qui sable la peau pour la blesser), ce qui laissait une cicatrice encore plus visible que le tatouage.

La technologie du laser s'est beaucoup améliorée ces dernières années. Grâce à des impulsions courtes, mais très puissantes, le laser pulvérise l'encre dans la peau et la fragmente en microparticules. Les pigments sont ensuite éliminés par le système. Disponible depuis cinq ans, le laser picoseconde augmente la précision du traitement, ce qui permet de réduire le nombre de séances.

Cela dit, tout comme pour le studio de tatouage, il faut prendre le temps de choisir sa clinique de laser. En effet, le traitement est plutôt effractif et certaines histoires d'horreur (brûlures, cicatrices importantes) ont été rapportées dans les médias ces dernières années.

## Des traitements longs et coûteux

Le « détatouage » requiert plusieurs séances. « C'est comme si on enlevait un peu d'encre chaque fois », explique le D<sup>r</sup> Barolet. Un tatouage à l'encre noire et rouge, qui contient respectivement du carbone et du mercure, sera plus facile à effacer. Mais certaines couleurs sont difficiles à retirer, comme le mauve, le jaune et l'aqua. « Tout est une question de qualité d'encre », poursuit le dermatologue. Certains types sont plus faciles à fragmenter par le laser, alors que des tatouages faits dans d'autres pays, comme en Asie, peuvent être plus difficiles à retirer.

Les tatouages multicolores vont nécessiter de 10 à 20 séances, surtout si l'on a fait faire des retouches, alors que ceux à l'encre noire ou rouge en requièrent moins de 10. Chaque séance dure entre 10 et 30 minutes, et la douleur peut être aussi grande, sinon plus, que lors du tatouage lui-même.

Certaines parties du corps sont un peu plus complexes à traiter au laser. « Il n'y a pas nécessairement de zone où il y a plus de risque de mauvaise cicatrice, mais le visage est une région particulièrement délicate », note le D<sup>r</sup> Barolet.

Et si l'artiste qui tatoue peut travailler pendant plusieurs heures sur une pièce, la faire retirer prend encore plus de temps. « C'est un processus long et coûteux », résume le D<sup>r</sup> Barolet. Le montant d'une seule séance de laser peut être similaire au prix du tatouage entier, mais ce montant peut être de 10 à 20 fois supérieur selon le nombre de séances nécessaires pour le retirer. C'est donc un pensez-y-bien..., avant de se faire tatouer!

## Tatouage des ados : que dit la loi?

Aucune loi n'encadre le tatouage, au Québec. Légalement, les ados de moins de 14 ans devraient avoir une autorisation parentale pour pouvoir se faire tatouer. En pratique toutefois, plusieurs studios refusent de tatouer les mineurs, ou du moins demandent une lettre d'autorisation parentale pour les personnes âgées de moins de 18 ans.



# Bien dans sa tête

Philippe Boivin, journaliste

## LA DÉPENDANCE AFFECTIVE : UNE RELATION À TOUT PRIX

**Dans une relation amoureuse, il est normal de vouloir bénéficier du soutien de l'autre, mais qu'en est-il lorsqu'un des partenaires ressent sans cesse le besoin d'être validé par sa douce moitié ? Est-ce un signe de dépendance affective ?**

D'entrée de jeu, Mélissa Auclair nous raconte son expérience avec un conjoint dépendant affectif : « Les premiers temps, tout semblait aller pour le mieux, mais je me suis rapidement aperçue que mon copain de l'époque faisait en sorte d'éviter les conflits. Il agissait ainsi pour me plaire, mais ça créait l'effet inverse. Graduellement, j'ai compris que ce comportement venait de sa peur de l'abandon. »

Après une certaine période, M<sup>me</sup> Auclair s'est mise à remarquer que son conjoint était sans cesse en quête de validation. Il la laissait prendre la plupart des décisions et manquait d'initiative. « Il me donnait tout, constamment, plus que je pouvais en prendre. C'en est venu à un point où je me suis sentie étouffée, car, si je ne lui rendais pas la pareille, il se sentait écarté, négligé. Il ne s'est jamais rendu compte qu'il sombrait dans la démesure, que c'était trop, trop souvent. »

Ces manques et ces excès sont typiques d'une relation de dépendance affective. En effet, peu importe combien d'amour et d'attention elle reçoit, la personne dépendante sera déçue, car elle ressentira toujours le vide et l'angoisse qui l'habitent.

### Des signes annonciateurs

La psychoéducatrice Claude Beaudry, coordonnatrice des services et propriétaire de la Maison L'Épervier, un centre de thérapie privée pour les personnes aux prises avec une dépendance, le confirme : « Un individu dépendant affectif est constamment insatisfait, car il se crée des attentes irréalistes envers son ou sa partenaire ainsi que son entourage. Il vivra parfois des moments euphoriques, où il nourrit l'espoir de se voir enfin comblé par sa relation, mais ces épisodes se terminent souvent abruptement. »

La personne dépendante affective aura également tendance à renoncer à des activités qu'elle affectionne ou à des engagements afin de ne pas déplaire. Il est aussi fréquent qu'elle ressente une jalousie injustifiée, envahissante et handicapante pour son ou sa partenaire et elle-même. « Ce sentiment naît généralement de son manque de confiance en elle-même et de sa peur d'être abandonnée », rapporte M<sup>me</sup> Beaudry.

La plupart du temps, ce problème prend racine relativement tôt dans la vie de certains enfants qui reçoivent trop peu d'attention et d'affection de leurs parents ou qui vivent un abandon. Même chose pour ceux et celles qui subissent une trahison, une injustice, une humiliation ou encore un rejet majeur, comme l'intimidation à l'école.

Les enfants à qui l'on confie des responsabilités trop grandes pour leur âge sont également en proie à devenir dépendants affectifs plus tard. « Quand elles atteignent l'adolescence ou l'âge adulte, ces personnes continuent de penser qu'il est normal de s'oublier et qu'elles ne méritent pas l'affection des autres, ce qui mine leur estime personnelle », explique M<sup>me</sup> Beaudry.

### L'ÉQUATION D'UNE SAINTE RELATION

Une relation de couple devrait se définir ainsi, selon M<sup>me</sup> Beaudry :

**1 personne + 1 personne = 3**  
(les 2 personnes à part entière + 1 couple)

Et non :  
1 personne + 1 personne = 1 couple

### BESOIN D'AIDE ?

Outre votre programme CONSTRUIRE *en santé*, voici un organisme pouvant vous diriger vers les ressources disponibles dans votre région.

**Dépendants affectifs anonymes**  
daaquebec.org • 514 990-4744 • 1 877 621-4744



### Comment aider une personne dépendante affective ?

Si notre partenaire démontre des signes de dépendance affective, une bonne piste est de l'amener à s'engager dans une psychothérapie. « La thérapie servira d'abord à cerner les traumatismes vécus et à faire comprendre au patient ou à la patiente les raisons pour lesquelles cette blessure s'est installée. La personne pourra par la suite évacuer ce qu'elle a vécu et refoulé pour finalement pardonner aux gens qui lui ont causé du tort », détaille-t-elle. La psychothérapie consiste également à mieux l'outiller afin qu'elle évite de retomber dans ses *patterns* émotionnels. Surtout, il faut s'abstenir de tenter de secourir, voire de sauver, l'autre. Sinon, on risque de dénaturer la relation de couple en devenant, en quelque sorte, un parent.

« CHAQUE MEMBRE D'UN COUPLE DOIT POSSÉDER SON IDENTITÉ, ÊTRE INDÉPENDANT ET SE TROUVER SUR LE MÊME PIED D'ÉGALITÉ »,  
RAPPELLE M<sup>ME</sup> BEAUDRY.

### Se reconstruire pour mieux avancer

Ceux et celles qui souhaitent s'en sortir devront apprendre à renouer avec eux-mêmes et à s'aimer. Ces quelques trucs peuvent aider à réaliser sa valeur et à devenir plus autonomes :

- Dresser une liste de ses compétences et de ses réalisations afin de prendre conscience des nombreuses qualités que l'on possède.
- Pratiquer un loisir ou un sport sans son ou sa partenaire. Cet accomplissement générera une grande fierté.
- Apprendre à s'affirmer et à dire non lorsqu'on est en désaccord. On se sentira ainsi plus respecté.
- Si la relation nous fait sentir en captivité, il faut y mettre un terme. Cette liberté sera l'occasion de se prioriser, de rencontrer de nouvelles personnes et de se consacrer entièrement à ce qu'on aime.



# Partez à l'aventure avec le bateau-dragon

**Vous cherchez un sport original qui vous fera prendre l'air et socialiser un bon coup? Prenez place dans un bateau-dragon et pagayez de toutes vos forces jusqu'à la ligne d'arrivée!**

Le bateau-dragon compte plusieurs dizaines de millions d'adeptes à travers le monde, dont quelques milliers chez nous, au Québec. Le principe est simple : une vingtaine de rameurs et rameuses sont installés dans une longue pirogue et tentent de parcourir 250, 500, 1 000 ou même 2 000 mètres le plus rapidement possible afin de franchir la ligne d'arrivée avant les autres pirogues.

## Une question de rythme

« Le principe est en effet plutôt simple, mais c'est dans l'exécution que ça se corse », prévient Pierre-Olivier Girard, copropriétaire de H2O Playground, une entreprise qui propose des entraînements et des compétitions de bateau-dragon au grand public. « Le grand défi pour chaque équipage est de se synchroniser parfaitement, car la vitesse de croisière résulte de cette capacité à pagayer en simultané », poursuit-il. Les entraînements consistent non seulement à développer ses techniques pour pagayer de façon performante en sollicitant tout son corps, mais aussi à trouver une façon de le faire tous ensemble. « C'est vraiment un effort collectif, où chaque personne doit penser en fonction des autres », affirme celui qui agit aussi comme entraîneur.

C'est d'ailleurs pour cette raison que la pratique traditionnelle du bateau-dragon inclut une personne qui effectue le battage. Située à l'avant, elle marque le rythme à l'aide d'un tambour ou de sa voix. « Cependant, durant les entraînements récréatifs, ce sont les deux personnes qui rament en avant qui vont battre la cadence, parce que former un batteur ou une batteuse est souvent plus difficile que former des rameurs et rameuses. Le sens du rythme n'est pas donné à tout le monde! » explique M. Girard. À noter qu'à l'arrière du bateau se trouve également un barreur ou une barreuse, dont le rôle est d'assurer la direction de l'embarcation.

## Un sport ancien qui n'a pas pris une ride

Le bateau-dragon est né il y a plusieurs milliers d'années, en Chine. À l'époque, la population chinoise célébrait le dieu Dragon, qui, selon la croyance, contrôlait mers, rivières et pluies, influençant ainsi l'abondance des récoltes. Dans le cadre de ce rituel, les peuples organisaient des combats de bateaux, durant lesquels les noyades étaient considérées comme des sacrifices. La tête de dragon installée sur la proue servait à protéger le bateau. Aujourd'hui, cette dernière fend toujours l'air lors des compétitions, mais plutôt pour rendre hommage aux origines du sport... et personne n'y perd la vie!

Bien au contraire : le bateau-dragon a conquis le Canada pour une question de santé, débarquant à Vancouver il y a environ 30 ans. « À ce moment, un oncologue avait décidé d'initier ses patientes atteintes du cancer du sein à cette discipline, afin qu'elles sollicitent leurs muscles pectoraux d'un côté. Depuis, le sport connaît une grande popularité auprès des survivantes du cancer du sein », raconte M. Girard.

## Tout le monde à l'eau!

Bien qu'il existe des équipes sportives aguerries dont les membres sont triés sur le volet en fonction de leurs compétences et de leur condition physique, tout le monde est invité à essayer le bateau-dragon récréatif. Ainsi, hommes et femmes de tout âge qui souhaitent mettre la main à la pâte (ou plutôt à la pagaie!) peuvent s'inscrire à un club afin de rejoindre une équipe. Ceux et celles qui désirent s'adonner à ce sport durant la saison estivale pourront, en règle générale, s'entraîner avec une équipe à raison d'une fois par semaine et participer à une ou plusieurs compétitions. « Au moment de s'affronter, les clubs tenteront de mettre des équipes de même calibre ensemble pour que la course soit plus juste », précise M. Girard.

Dans les clubs, on trouve plusieurs équipes constituées de gens qui ont un intérêt commun ou qui vivent une même réalité, par exemple des groupes communautaires, des membres de la communauté LGBTQ+, des collègues de travail, des mamans actives ou encore des personnes faisant partie d'un même corps de métier. « Cette clientèle, tout comme monsieur et madame Tout-le-monde qui décident de s'initier, apprécie notamment le volet social lié à notre sport. Il est fréquent qu'une équipe se réunisse après un entraînement ou une compétition pour partager un bon moment », conclut M. Girard.

## Des forfaits pour toutes les bourses

La majorité des clubs de bateau-dragon offrent des abonnements saisonniers, soit de mai à septembre. Les prix varient environ de 150 à 400 \$. Il existe aussi des forfaits comprenant plusieurs compétitions, dont les prix sont plus élevés. Dans tout forfait, l'équipement nécessaire est fourni.

Les différents clubs de bateau-dragon à travers la province proposent leurs entraînements sur un vaste choix de plans d'eau, et ce, autant dans les grandes villes qu'en région. En voici quelques exemples :

- **H2O Playground | Montréal, Québec et Lachine**  
h2oplayground.com
- **22Dragons | Montréal**  
22dragons.com
- **GoDragon! | Rive-Nord de Montréal**  
godragon.net
- **Club de bateau dragon de la Capitale | Saint-Augustin**  
bateaudragonquebec.com
- **Club nautique de Sherbrooke | Sherbrooke**  
cnsherbrooke.ca
- **3R Dragon | Trois-Rivières, Drummondville et Victoriaville**  
3rdragon.ca







## La rivalité fraternelle : inévitable, mais pas inutile

**Bien qu'ennuyeuses, les chicanes d'enfants peuvent être de belles occasions pour les parents d'apprendre à leurs petits des compétences de base, comme de communiquer sainement, et de leur inculquer des valeurs importantes, telles que l'écoute, la négociation et le compromis. Voici quelques conseils pour mieux intervenir lorsque vos enfants se querellent.**

« Je n'oublierai jamais la chicane immense qui a éclaté entre mes enfants la première fois qu'on a visité le Biodôme de Montréal, se souvient Catherine, la maman de Rosalie, neuf ans, et d'Eliott, cinq ans. Ils se donnaient des coups de pied et se criaient de mauvais mots tellement fort que tout le monde nous regardait. Je ne savais plus quoi faire pour les calmer. J'ai pris tous nos sacs, j'ai attrapé leur main et nous sommes sortis en trombe. J'étais morte de honte. »

Des situations comme celle que décrit Catherine rappelleront de mauvais souvenirs à plus d'un parent. Les chicanes entre frères et sœurs sont inévitables, mais elles surviennent plus souvent dans certaines familles, selon la personnalité des enfants, mais aussi celle de leurs parents. « Si les parents ont tendance à se chicaner plutôt qu'à communiquer respectueusement lors d'un désaccord, les enfants auront tendance à reproduire ce comportement lorsque vient le temps de résoudre leurs problèmes », explique la psychoéducatrice Sarah Hamel.

C'est cependant la compétition pour obtenir l'attention des parents qui figure en tête de liste des causes de la rivalité fraternelle, selon elle. « Pour les enfants, les parents sont les personnes qui répondent à leurs besoins et qui, essentiellement, assurent leur survie. Toute autre personne qui obtient de l'attention de ce parent devient donc une compétitrice », explique-t-elle simplement. La situation peut vite s'envenimer si un enfant perçoit une injustice dans la façon dont il est traité ou s'il manque de confiance en soi.

### Travailler en amont

Pour prévenir une rivalité démesurée entre vos enfants, vous pouvez vous efforcer de leur accorder la même attention ou, si cela est impossible, de leur en expliquer la raison. Sur le site Web de Nanny secours, la coach familiale Judith Martineau propose de réserver du temps à chacun de vos enfants pendant lequel ils auront toute votre attention. De plus, prévoyez des moments de jeu en famille durant lesquels ils auront la chance de s'exercer à collaborer et à travailler en équipe.

Selon M<sup>me</sup> Hamel, la meilleure façon de prévenir les chicanes, c'est de travailler en amont : « C'est souvent une habileté sociale non acquise qui est derrière les conflits d'enfants. Ils ont besoin de "pratique" pour arriver à bien gérer leurs émotions et à négocier ces moments de tension. » La psychoéducatrice fait un parallèle avec le monde du sport pour expliquer qu'une habileté s'acquiert par l'entraînement. « Les coaches ne punissent pas leurs athlètes parce qu'ils ne maîtrisent pas une technique. Ils leur montrent l'exemple, leur expliquent comment s'y prendre et les encouragent à s'entraîner jusqu'à ce que la technique soit acquise. C'est la même chose pour un parent. Les chicaner ou les punir ne les fera pas développer leurs habiletés. Le contraire pourrait même se produire si un enfant perçoit une injustice dans la punition qu'il reçoit », fait-elle remarquer.

### Accueillir les émotions

L'entraînement vaut aussi pour les parents. Quand un conflit éclate, l'adulte peut lui aussi être submergé par ses émotions et celles-ci risquent d'influencer sa réaction. Se faire un plan d'intervention peut donc être une bonne idée, pense M<sup>me</sup> Hamel. « Quand une chicane survient, le mieux est d'intervenir de façon neutre et, surtout, de ne pas chercher de coupable », conseille-t-elle. L'objectif est d'intervenir calmement, en accueillant les émotions de chaque enfant. « L'étape de la validation est importante et on l'oublie souvent. C'est vrai que c'est tannant de se faire arracher quelque chose des mains... L'enfant a le droit d'être en colère. Il faut donc normaliser son émotion. »

On leur explique ensuite la bonne manière de gérer le conflit. Puis, on les invite à reprendre la scène de la bonne façon en trouvant leur propre solution. « Notre travail de parent est de mettre en place les conditions idéales pour que les enfants apprennent à gérer les désaccords avec les bonnes habiletés », poursuit la psychoéducatrice. Finalement, il faut lâcher prise et accepter que des conflits surviennent à l'occasion. « Il faut se défaire de notre idéal de l'harmonie parfaite en tout temps », conclut-elle.

### Quand aller chercher de l'aide ?

Une famille sans rivalité fraternelle n'existe pas. Par contre, certaines situations peuvent s'envenimer et atteindre des proportions plus grandes. « Il est temps d'aller chercher de l'aide quand un parent commence à éviter certaines situations par peur qu'un conflit n'éclate, comme de faire une sortie ou de partir en vacances en famille », explique la psychoéducatrice Sarah Hamel. Il est également avisé de chercher de l'aide quand les conflits minent la relation entre les enfants à long terme.

Vous pouvez alors avoir recours à votre programme **CONSTRUIRE en santé** (1 800 807-2433) ou à un service d'**accompagnement familial** (un répertoire de *coachs* familiaux par région se trouve sur le site Web [nannysecours.com](http://nannysecours.com)). Sachez aussi qu'il est possible de communiquer en tout temps avec la **ligne Info-Social 811** et la **LigneParents** (1 800 361-5085 ou [ligneparents.com](http://ligneparents.com)).

### Les conflits à l'adolescence

Les ados sont en pleine construction de leur identité. Pendant cette période, ils se comparent beaucoup aux autres, ce qui peut leur faire vivre de la jalousie et entraîner des conflits avec leurs frères ou sœurs, surtout s'ils ont une faible estime d'eux. L'approche parentale pour la gestion de conflits doit rester la même, avec des ados, soutient la psychoéducatrice Sarah Hamel. « On valorise les qualités de chaque jeune et on les accompagne dans les bonnes manières d'exprimer leurs émotions et de gérer leurs conflits », conseille-t-elle.

