



Spécial alimentation

LE NOMBRI

La revue yukonnaise
en périnatalité et en
petite enfance
pour les parents
francophones
en milieu minoritaire.

La revue en périnatalité et en petite enfance produite au Yukon pour les parents francophones en milieu minoritaire.

Une production des **EssentiElles**.

Coordonnatrices du projet :

Marie-Claude Turbide et
Marianne Théorêt-Poupart

Montage : Didier Delahaye

Révision-relecture :

Catherine Forest et Jean-François Roldan

Traduction : Catherine Forest

Collaboration :

Angélique Bernard, Catherine Forest,
Chalia Tuzlak, Christian Kuntz, Claude Gosselin,
Danielle Daffe, David Gendron, Édith Bélanger,
Geneviève Clark, Helen Anne Girouard,
Juliette Anglehart, Karen Eloquin,
Karine Bélanger, Madeleine Piuze,
Marie-Anne Lussier, Marie-Claude Nault,
Maryne Dumaine, Remy Beaupré,
Sandra St-Laurent, Sophie Brisebois,
Stéphanie Moreau, Valérie Théorêt,
Véronique D'Avignon

Les renseignements qu'on retrouve dans cette publication ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé, ni ceux d'un expert compétent. Pour soumettre des textes, des photos ou pour tout commentaire ou suggestion, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : lenombril@essentielles.ca.

Cette édition de la revue « Le NombriL » n'aurait pu être possible sans la participation financière de l'Agence de la santé publique du Canada. Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteur.es et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Agence de santé publique du Canada.

Cette édition de la revue « Le NombriL » n'aurait pu être possible sans la participation financière de la Direction des services en français du Yukon.

Consultez Le NombriL en ligne à :
www.lesessentielles.org
www.franco-sante.org

EN COUVERTURE :
Madeleine Piuze, Simon Langlois (papa) et Raphaël Langlois
Photo de Valérie Théorêt



Le bel appétit de Misha
Photo : Marie-Claude Turbide

La cuisine collective	12
Le pain hebdomadaire	13
Vers une plus grande autosuffisance alimentaire	16
Métier : cuisinière à domicile	18
Nourrir son cœur	20
Histoires de chasse	21
Qu'est-ce qui nourrit votre âme de parent?	22

ÉT AUSSI :

L'étincelle d'enVie	4
Accoucher à l'hôpital de Whitehorse	6
Je l'aime gros comme le ciel	8
Les huiles essentielles	9
Déboires d'une aspirante super maman	24
Revue de livre	26
Incarner le changement	27

S'alimenter... Un geste que nous posons plusieurs fois par jour, souvent de façon machinale et inconsciente... Mais se nourrir, est-ce banal? Lorsqu'on devient parent, se nourrir et nourrir sa famille devient *tout* sauf banal. Alimenter son corps, mais aussi sa tête, son cœur et son âme devient certes d'une importance capitale afin de s'épanouir en tant qu'individu et en tant que parent.

Le thème de ce numéro du NombriL est *l'alimentation*. Celui-ci est au cœur de plusieurs articles, abordé de façon concrète ou parfois plus subtile. Chose certaine, il y en a pour tous les goûts!

Vous arrêtez-vous pour réfléchir à l'importance que prend l'alimentation dans votre vie? Ou à l'importance que vous aimeriez y accorder? En tant que parent, les défis sont nombreux! Le rythme effréné de nos journées au travail et à la maison, les préférences de chaque enfant, les caprices de bébé, les allergies et *tutti quanti*... Être le gérant ou la gérante de l'approvisionnement n'est pas simple : trouver un menu qui fera le bonheur de tous, à la fois nutritif et savoureux, et qui se prépare en un tour de main relève parfois du miracle! Sans compter toutes les options qui s'offrent à nous concernant le type de menu et les caractéristiques des aliments : avec viande, végétarien, végétalien, alimentation vivante, biologique, équitable, production locale, avec probiotiques, sans nitrite, sans gras... en veux-tu, en v'là!

Maintenant que le menu est choisi, que la recette est trouvée et que les ingrédients sont achetés... il faut toujours bien trouver le temps et l'énergie de cuisiner! Lorsque la fin de la journée est arrivée

et que tout le monde est fatigué et affamé, on n'a pas toujours envie de sortir ses casseroles...

Nous savons tous qu'il faut bien s'alimenter pour avoir de l'énergie, mais l'inverse est tout aussi vrai. Il faut en avoir de l'énergie pour bien s'alimenter et bien alimenter sa famille!

Et que dire de la nourriture émotive, psychologique, sociale et spirituelle? Peut-être arrive-t-on à trouver l'énergie nécessaire pour bien manger en ravitaillant *corps, cœur et esprit*? Pas toujours évident d'équilibrer le tout en tant que parent... On est souvent appelé à répondre aux besoins les plus urgents, et les nôtres sont souvent mis de côté, temporairement ou pour trop longtemps!

Le repas est un moment de rassemblement et constitue souvent l'unique moment de la journée où l'on est assis ensemble. Ces moments privilégiés de partage, de communion avec famille et amis nous réchauffent le ventre et le cœur. La révérence dans la manière de préparer et de présenter un repas, les intentions et les rituels qui les entourent sont des façons de transmettre nos valeurs familiales à nos enfants. Ne sont-ils pas des moments qui méritent toute notre attention?

Les collaboratrices de ce numéro ont laissé parler leur cœur et grâce à elles, nous sommes heureuses de vous offrir une revue qui regorge de renseignements et de témoignages pertinents, rafraîchissants, stimulants et attendrissants qui, nous l'espérons, vous nourriront lors de ces longues veillées d'hiver, alors que la « marmaille » est au lit...

Bon appétit! Et bonne lecture!



Mickey et Issac sont prêts à cuisiner!



C'est le temps de casser des œufs...



De pétrir le tout...



Et d'obtenir des pâtes alimentaires de toutes les formes!

Photos : Danielle Daffe

Une décision commune, une immense fébrilité, un sentiment nouveau et une tendance à se projeter dans le futur... La grande excitation!

Un tout petit test, mais d'une portée immesurable, frêle ligne rose qui nous dit : Oui, oui, oui... Oui, nouvelle ligne de vie. Oui, ici, maintenant, avec nous, en nous; en moi...

Ton papa, qui nous parle de toi depuis quatre ans, lui qui est de nature calme et posée, vit des soubresauts d'hyperactivité et secoue cette confirmation matérielle aux quatre coins de la maison. Voilà arrivée l'imminence de ta venue qui nous submerge, nous emporte, nous transporte.

Lovées au tréfonds de mon être, l'idée et l'attente de ta venue parmi nous sont, elles, profondément enracinées dans nos esprits et dans nos cœurs. En plus d'un amour infini partagé, peut-il exister plus grand bonheur que de sentir germer la promesse vivante qui résulte de cet amour?

Aucun, sommes-nous persuadés en te voyant prendre forme au fil des jours, des semaines et des mois, en moi. Moi, témoin privilégiée de ta croissance à la fois si lente et si fulgurante...

Déjà s'installe le précieux rituel qui célèbre l'arrivée d'une nouvelle semaine de ta croissance, de ton développement, et qui te rapproche ostensiblement de nous, de notre contact. Ce rituel, c'est celui de ton

papa qui, le mercredi soir avant de dormir, nous fait patiemment la lecture de ta semaine à venir. Grandement surpris et émerveillé, il nous lit comment tu profiteras de cette période pour grandir, grossir, développer tel ou tel organe, boiras du liquide amniotique, ouvriras probablement les yeux pour la première fois ou suceras ton si petit pouce dans un réflexe de succion. Armé d'une règle en guise de signet, ton papa déjà fier de toi nous indique précisément quel est maintenant le diamètre de ta tête, ta longueur, de la tête au coccyx, et ta longueur totale. Il est ému et joyeux de nous présenter ce que tu deviens, de pouvoir visualiser ta croissance intra-utérine. Et notre imagination peut dès lors s'envoler vers des images de toi, notre bébé; vers des prédictions infinies de ce à quoi tu ressembleras, de quels seront tes traits de caractère et de personnalité et qui feront de toi cet être unique que nous attendons depuis toujours.

En parfaits néophytes, nous guettons impatiemment depuis des semaines un mouvement de ta part, censé être perceptible depuis plusieurs semaines maintenant. En vain, car tu sembles dormir ou être profondément zen. Bref, c'est le calme plat.

C'est finalement Heather, notre merveilleuse sage-femme, qui nous révèle ce à quoi ressemblent tes mouvements. Et nous guettons avec elle ces mouvements, apprenons à les reconnaître. Quand vient le tour de ton papa, un grand coup de pied rebondit dans sa large paume

et, submergé d'un puissant coup d'émotion lié à ce premier contact direct avec toi, il doit s'essuyer les yeux. Et Heather nous fait entendre le battement de ton cœur, lointaine résonnance nous certifiant ta présence tant désirée dans notre vie.

Ta croissance nous apparaît follement lente tellement notre impatience est grande de te prendre, de te bécoter, de te voir, de te rencontrer, toi, notre enfant à naître. Et en même temps, ta croissance et ton développement sont fulgurants d'efficacité et de rapidité, tu pèses de plus en plus lourd au fond de ton nid douillet et tes mouvements sont maintenant de plus en plus perceptibles pour nous qui t'attendons de l'extérieur.

J'ai beaucoup apprécié cette première expérience de yoga centré sur toi, une séance spécialement conçue pour s'arrêter et mettre l'accent sur ce moment précieux et unique dans la vie d'une femme : celui de la grossesse, ce phénomène incroyable qui lui permet de loger quelqu'un en son sein. J'ai retiré du yoga et de l'enseignement unique d'Érica une énergie à la fois ressourçante, apaisante et dynamisante, qui m'incite à me recentrer sur ta présence tout au fond de moi, à prendre du temps pour nous et à créer un espace pour que tu t'y développes confortablement. Cette expérience m'aide également à respirer très profondément jusqu'à y trouver un apaisement, une détente interne et à renforcer les muscles qui te soutiennent et qui nous aideront dans cette grande aventure que sera ta venue au monde.

Si tout se déroule comme prévu, tu seras accueilli dans les bras de ton papa, dans l'eau, source de vie et élément des plus bénéfiques et apaisants qui soit. C'est également un élément de ta génétique insulaire et maritime que j'ai bien hâte de te faire découvrir. Nous avons la chance incroyable de pouvoir choisir cette fabuleuse option de naissance à la maison, synonyme pour nous de grande liberté et de totale intimité pendant ce moment si précieux et tellement unique dans une vie.

Ton papa et moi, nous partons heureux et confiants vers cette imminente prochaine étape qui sera couronnée par ton arrivée parmi nous. Confiants parce que nous sommes incroyablement bien entourés de notre doula, Chalia, et d'une sage femme des plus compétentes parce qu'amoureuses de cette célébration de la vie que représente la naissance. Heureux parce que nous vivrons ce moment grandiose ensemble, tous les trois, comme point de départ de notre nouvelle famille, de notre nouvelle vie avec toi, Notre enfant....



Photo : Valérie Théorêt



Photo : Didier Delahaye

Retour en arrière

C'était il y a plusieurs semaines déjà... J'allais vivre la deuxième épreuve physique et psychologique la plus difficile de ma vie. Je m'y étais préparée comme je le faisais lors de mes raids d'aventure : visualisation, entraînement physique, saine alimentation, lectures, etc.. Même un stress sain était de la partie! Quelques questions me hantaient, cependant, et pour cause : le lieu et le personnel de ladite aventure m'étaient entièrement inconnus!

En effet, mon second accouchement allait se dérouler au Yukon, à l'hôpital de Whitehorse, dans un milieu majoritairement anglophone. Mon premier accouchement, deux ans et demi plus tôt, avait eu lieu dans un hôpital des Laurentides. Le personnel médical et les sages-femmes du coin étaient unanimes : « Un des meilleurs hôpitaux du Québec pour accoucher dans le respect des femmes, des demandes du couple ». Oui, ce fut un accouchement « accommodant » en ce qui concerne ces aspects, mais je n'avais aucun autre point de comparaison!

J'allais donc accoucher à l'hôpital de Whitehorse, mais comme je n'avais pas suivi de nouveaux cours prénataux au Yukon, je m'interrogeais sur la maternité de l'hôpital.

- Quelle était l'approche des infirmières?
- Devrais-je être branchée sur le moniteur cardiaque longtemps et souvent?
- Pourrais-je bouger à ma guise?
- Est-ce que mon conjoint dormirait sur le plancher avec un *Therm-a-rest* que nous aurions apporté?
- Devrais-je m'apporter de la nourriture pour manger pendant et l'après l'accouchement?
- Combien de chambres visiterais-je durant mon séjour à l'hôpital?
- Quels outils de « travail » seraient à ma disposition?
- À quelle philosophie d'accouchement le personnel adhérerait-il?

Une visite de la maternité s'imposait donc!

Petit guide de visite de la maternité de l'hôpital de Whitehorse

Au deuxième étage, à droite en sortant de l'ascenseur, l'écriteau « MATERNITY » est difficile à manquer. Ce parcours est toujours bon à visualiser lors de votre visite, car avec des contractions, on peut avoir un sens de l'orientation confus! De plus, inutile de vous mettre à crier dans le court corridor : on vous voit venir de loin, par expérience! Pour en remettre, la réception de l'hôpital aura sûrement prévenu le département de votre arrivée... « francophone ».

Chanceuse comme je suis, lors de la visite et de l'Événement, ce sont deux infirmières francophones qui m'ont accueillie. Je ne pensais pas que dans de pareilles circonstances, un simple « Bonjour, vous devez être Sophie », sur le ton de la mi-question, mi-affirmation, m'apaiserait autant. On dit que les préliminaires sont importants, j'en vivais ici toute la preuve!

Une infirmière vous fera visiter la seule chambre de naissance où vous passerez tout votre temps, du

début du travail à la signature de votre congé d'hôpital! Éclairage tamisé, espace pour marcher, salle de bain avec douche, lit top confort digne du *Cirque du Soleil* avec ses 17 options de position et barre de suspension, armoire de rangement, télévision et téléphone non-payant, murs aux couleurs apaisantes, divan-lit confortable pour le conjoint qui ronfle, ballon d'exercice à votre disposition et le summum dans le frigo de la salle d'attente pour vos visiteurs : popsicles à l'orange et crème glacée disponibles 24 heures sur 24 pour les « patientes » ou leurs enfants-visiteurs! Bref, à part un bain dans la chambre, tout est réuni pour faire de l'endroit un cocon douillet et accueillant.

Pendant la visite, c'est aussi le moment de poser toutes vos questions. Le personnel est ouvert et explique honnêtement la procédure normale et celles de complications, s'il y avait lieu.

En une vingtaine de minutes, vous serez finalement rassurée et partirez chez vous en pensant à la prochaine étape, l'ultime : le dénouement de vos neuf mois de grossesse.

Retour à l'hôpital

Deux semaines à peine après avoir visité la maternité, mon conjoint et moi y étions de retour par une belle nuit fraîche d'automne. Le soulagement de pouvoir parler et écouter dans ma langue première a certainement facilité le travail durant cette nuit particulière. Ce que je retiens du personnel médical, c'est qu'ils se sont adaptés à moi et non l'inverse. C'est « mon ange » d'infirmière qui se penchait en petit bonhomme pour écouter le cœur du bébé avec son moniteur cardiaque portable, et non moi qui devait rester alitée et branchée sur une « grosse machine ». C'est elle qui me suggérait des positions de travail et qui m'a offert des alternatives à cette douleur, avant que je ne demande... toujours discrètement, sans rien m'imposer. Quelle chance!

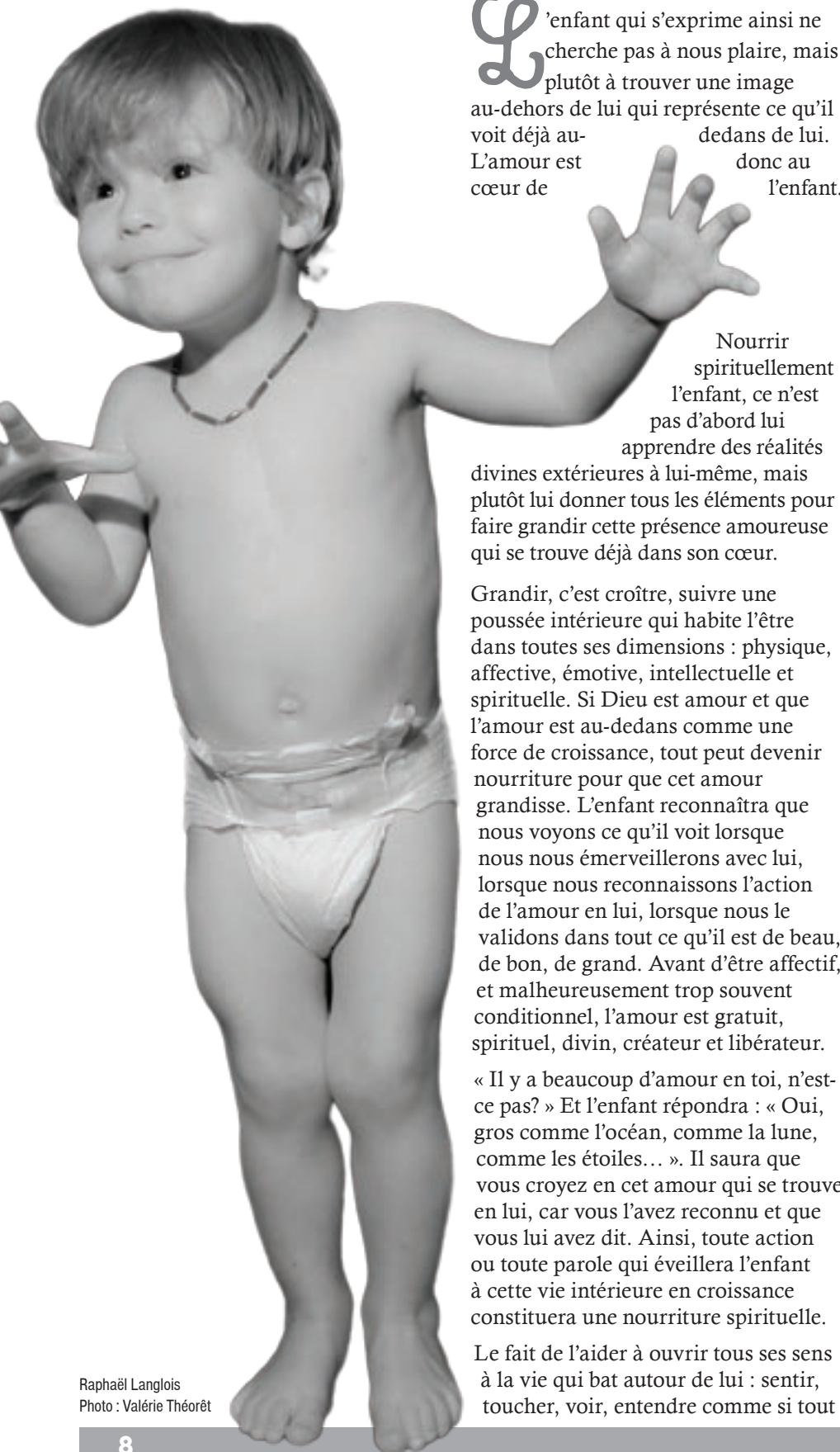
Noah est donc né sous une bonne étoile après quelques heures de travail seulement. Les heures qui ont suivi son arrivée furent calmes et le personnel se faisait discret pour nous laisser ronfler en famille! J'aurais pu sortir le soir même, mais à ma demande, j'ai passé une journée supplémentaire à l'hôpital. Histoire de me replonger sereinement dans l'allaitement avec les conseils des infirmières et de me faire servir quelques repas de crème de champignons avant le retour à la vraie vie.

Le personnel de l'hôpital de Whitehorse nous a permis de vivre un accouchement des plus agréables, même si l'aventure en soi demeure toujours un événement marquant physiquement, et à d'autres égards!

En terminant, ne doutez pas de votre choix si vous décidez de mettre au monde votre enfant en milieu hospitalier à Whitehorse : vous serez entre bonnes mains! C'est le cas de le dire...



Je t'aime gros comme le ciel !



Raphaël Langlois
Photo : Valérie Théorêt

L'enfant qui s'exprime ainsi ne cherche pas à nous plaire, mais plutôt à trouver une image au-dehors de lui qui représente ce qu'il voit déjà au-dedans de lui. L'amour est donc au cœur de l'enfant.

Nourrir spirituellement l'enfant, ce n'est pas d'abord lui apprendre des réalités

divines extérieures à lui-même, mais plutôt lui donner tous les éléments pour faire grandir cette présence amoureuse qui se trouve déjà dans son cœur.

Grandir, c'est croître, suivre une poussée intérieure qui habite l'être dans toutes ses dimensions : physique, affective, émotive, intellectuelle et spirituelle. Si Dieu est amour et que l'amour est au-dedans comme une force de croissance, tout peut devenir nourriture pour que cet amour grandisse. L'enfant reconnaîtra que nous voyons ce qu'il voit lorsque nous nous émerveillerons avec lui, lorsque nous reconnaissons l'action de l'amour en lui, lorsque nous le validons dans tout ce qu'il est de beau, de bon, de grand. Avant d'être affectif, et malheureusement trop souvent conditionnel, l'amour est gratuit, spirituel, divin, créateur et libérateur.

« Il y a beaucoup d'amour en toi, n'est-ce pas? » Et l'enfant répondra : « Oui, gros comme l'océan, comme la lune, comme les étoiles... ». Il saura que vous croyez en cet amour qui se trouve en lui, car vous l'avez reconnu et que vous lui avez dit. Ainsi, toute action ou toute parole qui éveillera l'enfant à cette vie intérieure en croissance constituera une nourriture spirituelle.

Le fait de l'aider à ouvrir tous ses sens à la vie qui bat autour de lui : sentir, toucher, voir, entendre comme si tout

Claude Gosselin, prêtre

était habité d'amour permettra de le valider quand il ressent la vie qui vient de l'intérieur. Le fait d'appivoiser le silence avec votre enfant lui indiquera un chemin d'écoute à la découverte d'une voix intérieure. Être simplement bien avec votre petit trésor, gratuitement, sans être obligé de faire quelque chose pour lui, lui révélera une Autre présence. Reconnaître tous les cadeaux de la vie par des milliers de mercis augmentera sa confiance en la vie.

On n'ajoute pas du spirituel comme on ajoute un autre aliment sur la table. La nourriture spirituelle est un ingrédient présent dans tout ce que l'on vit. Un jeune enfant m'a dit un jour alors que l'on se demandait à quoi ressemblait le mot spirituel : « C'est une spirale qui descend et une autre qui monte ». Les exemples de ces spirales qui nous enracinent et qui nous font grandir sont nombreux. Prendre le temps de parler de notre journée avec nos enfants autour d'une assiette de crudités, c'est plus que manger une collation, c'est se nourrir les uns les autres, s'écouter avec le cœur, découvrir le prix inestimable de nos vies respectives, s'accueillir dans tout ce qu'on est. N'est-ce pas là se nourrir d'amour? Bercer son enfant en étant bien conscient que c'est l'amour divin en nous qui le berce et que c'est Dieu en lui que l'on berce. Recevoir constamment une vie neuve et unique dans la présence même de notre enfant. Autant de pistes qui indiqueront à nos enfants que la vie vient du dedans et qui leur donneront le désir de s'en nourrir pour grandir et s'épanouir.

Un poupon s'abreuvant au sein de sa maman sait mieux que tous les grands spirituels qu'il boit à la source de l'amour. Il peut même ressentir l'amour de papa qui s'émerveille en caressant sa bien-aimée, alors qu'elle s'offre en nourriture. Pour l'enfant, l'amour ça se mange, car c'est le seul aliment qui le nourrit vraiment! Alors, bon appétit spirituel!

Les huiles essentielles

Maryne Dumaine

Les huiles essentielles peuvent devenir de grandes alliées pendant votre grossesse, et même plus tard, pour les soins apportés à bébé.

Pour profiter de ces petits trésors au quotidien, il y a cependant quelques précautions à prendre et quelques détails à connaître. Mais quand vous aurez acquis tout cela, la plus grande difficulté sera de réussir à vous en passer!

J'ai commencé à utiliser les huiles essentielles il y a six ans et je suis vite devenue passionnée! Cependant, même si les recettes publiées dans ce texte sont toutes tirées de livres reconnus et écrits par des professionnels, je vous encourage à faire appel à un spécialiste en cas de doute, car je ne suis pas moi-même aromathérapeute. Vous pourrez aussi consulter les sources mentionnées à la fin du texte.



Qu'est-ce qu'une huile essentielle?

Les huiles essentielles sont un concentré des composés odorants des plantes. En fonction des plantes, l'huile est extraite des racines, des fleurs, de la feuille, de la tige ou même de l'écorce.

Comment les utiliser?

L'aromathérapie (l'art d'utiliser les huiles essentielles au quotidien) ne consiste pas uniquement à utiliser les huiles essentielles pour des massages. Elles peuvent être utilisées de multiples façons, notamment :

- dans le bain
- dans les lotions
- en compresse
- dans un diffuseur
- sous la douche
- en inhalation
- en vaporisateur
- dans l'aspirateur! Mettez de l'huile essentielle sur une boule de coton et placez-la dans le sac de l'aspirateur (ou aspirez-la). Au lieu de l'odeur parfois désagréable de l'aspirateur, votre maison sera désormais remplie de l'odeur choisie chaque fois que vous ferez le ménage!

Conservation des huiles essentielles

Pour bien conserver vos huiles essentielles, gardez-les toujours à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec. Dans des flacons bien fermés, elles peuvent ainsi être conservées jusqu'à deux ans. Par contre, dans des mélanges (par exemple, en huile de massage), elles perdent beaucoup de leurs propriétés et ne peuvent être conservées que pendant un à trois mois.

Photo : Marianne Théorêt-Poupart



Les huiles essentielles à NE PAS UTILISER PENDANT LE 1ER TRIMESTRE, car elles favorisent les menstruations

- ✓ Camomille
- ✓ Cypès
- ✓ Géranium
- ✓ Lavande
- ✓ Menthe poivrée
- ✓ Rose

Les huiles essentielles à NE PAS UTILISER PENDANT LE RESTE DE LA GROSSESSE, car elles sont considérées comme abortives

- ✓ Amande amère
- ✓ Angélique
- ✓ Anis
- ✓ Basilic
- ✓ Bois de cèdre
- ✓ Camphre
- ✓ Cannelle
- ✓ Clou de girofle
- ✓ Estragon
- ✓ Fenouil
- ✓ Genévrier
- ✓ Graine de carotte
- ✓ Graine de persil
- ✓ Hysope
- ✓ Jasmin
- ✓ Laurier
- ✓ Marjolaine
- ✓ Mélisse
- ✓ Menthe poivrée
- ✓ Moutarde
- ✓ Muscade
- ✓ Myrrhe
- ✓ Origan
- ✓ Persil
- ✓ Romarin
- ✓ Sauge
- ✓ Sauge sclérée
- ✓ Thym

Les huiles essentielles

Suite de la page 9

Quelques précautions à prendre, que l'on soit enceinte ou pas

Il est bien important de toujours diluer les huiles essentielles. Elles sont tellement concentrées qu'elles pourraient devenir irritantes si vous les utilisiez à même la peau. Les exceptions à la règle sont les huiles essentielles de lavande et d'arbre à thé (tea tree), qui peuvent être utilisées directement sur la peau.

À moins de suivre les recommandations d'un spécialiste, il est fortement déconseillé d'utiliser les huiles essentielles en usage interne (de les ingérer).

Pour les huiles essentielles comme pour tout autre remède naturel, il est important de ne pas dépasser les doses conseillées. À cause de leur concentration, seulement quelques gouttes sont tout à fait suffisantes pour un résultat impressionnant. Résistez à la tentation d'augmenter les doses!

LES REMÈDES DES PETITS MAUX DE LA GROSSESSE

Massage de grossesse

- 80 ml d'huile d'amande douce
- 20 ml d'huile d'avocat
- 10 gouttes d'huile essentielle de mandarine
- 5 gouttes d'huile essentielle de lavande

Saviez-vous que vous pouvez masser votre bébé avant même de le voir? Quand vous massez votre ventre, massez doucement les formes de bébé que vous pouvez sentir sous vos doigts. Notamment, si votre bébé a tendance à être très actif la nuit et à vous empêcher de dormir, essayez de lui faire ce petit massage avant le dodo. Il semblerait aussi que les bébés qui ont été massés avant la naissance réagissent plus au toucher après la naissance, ce qui leur apporterait plus de réconfort.

Fatigue

Voici un mélange d'huiles essentielles à ajouter à l'eau du bain (tiède, dans lequel vous pourrez relaxer de 15 à 20 minutes). Les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau, il faut donc les diluer au préalable dans de l'huile ou, encore mieux, dans un gel de douche pour peau sensible, sans parfum. On peut aussi les diluer dans une cuillère à café de miel ou d'alcool.

Diluez dans votre base préférée :

- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 1 goutte d'huile essentielle de mandarine
- 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang

Rétention d'eau

Vous savez, ça commence avec la marque des chaussettes sur la cheville à la fin de la journée.. Quelques remèdes de base :

Reposez-vous les pieds surélevés (si possible plus haut que votre tête). Évitez de rester debout trop longtemps. Évitez de manger trop de sucre et de sel, ou de boire trop de thé ou de café. Ces aliments ont tendance à entraîner une rétention des liquides au lieu de favoriser leur élimination.

Massez vos pieds et vos jambes avec ce mélange :

- 30 ml d'huile d'amande douce
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium

Reflux gastriques

Mangez par petites quantités (plusieurs casse-croûte au lieu de trois repas). Massez-vous au niveau du plexus solaire (entre les seins et l'abdomen) avec cette huile :

- 10 ml d'huile d'amande douce
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de santal OU
- 2 gouttes d'huile essentielle d'orange OU
- 2 gouttes d'huile essentielle de mandarine.



Insomnie

C'est le moment de faire participer votre partenaire! Demandez-lui de vous faire un massage avant de dormir avec l'huile de massage de grossesse.

Prenez un bain tiède dans lequel vous aurez ajouté 3 gouttes de lavande.

Vous pouvez aussi mettre 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande dans un diffuseur dans la chambre.

Crampes

Assurez-vous de prendre suffisamment de calcium et de magnésium.

Massez les endroits où vous avez des crampes avec cette huile :

- 30 ml d'huile d'amande douce
- 2 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 2 gouttes d'huile essentielle de géranium

Nausées

En diffuseur : 3 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse dans un diffuseur.

Pour le massage de l'abdomen (en cas de vomissements) :

- 30 ml d'huile d'amande douce
- 1 goutte d'huile essentielle de néroli
- 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose
- 1 goutte d'huile essentielle de gingembre
- 3 gouttes d'huile essentielle de citron

On peut aussi utiliser 1 à 2 gouttes d'huile essentielle de bois de rose sur une serviette humide, en compresse sur le front.

Ou mettre 1 goutte d'huile essentielle de bois de rose OU d'orange sur un mouchoir et le mettre sous l'oreiller.

Vergetures

Voici une huile à utiliser tous les jours. L'application de cette huile deviendra vite un moment particulier entre vous, votre bébé et votre partenaire. Vous pouvez utiliser cette huile matin et soir vers la fin de la grossesse pour garder votre peau élastique.

- 20 ml d'huile d'avocat
- 80 ml d'huile d'amande douce
- 5 ml de vitamine E (percez quelques gélules pour obtenir l'huile qu'elles renferment si vous ne trouvez pas de vitamine E en bouteille)
- 7 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de néroli OU
- 7 gouttes d'huile essentielle de lavande et 5 gouttes d'huile essentielle de mandarine.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter votre médecin, votre sage-femme ou un aromathérapeute qualifié.

Voici également quelques références :

Sources :

Les huiles essentielles et comment les utiliser Rodolphe BALZ (1986)

Aromatherapy and Massage for Mother and Baby Allison ENGLAND (2000) Healing Arts Press

Aromatherapy for pregnancy and Childbirth Saje, Nature Remedies and Aromatherapy

LES HUILES ESSENTIELLES PEUVENT AUSSI ÊTRE UTILISÉES AU COURS DE L'ACCOUCHEMENT

Huile de bain pour relâcher les tensions et pour diminuer la douleur des contractions :

Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle de lavande dans un peu d'huile. Mélanger à l'eau du bain.

Pour diminuer la douleur:

Appliquez une compresse trempée dans de l'eau chaude additionnée de 2 à 3 gouttes de lavande, de sauge OU de jasmin. Placer la compresse dans le bas du dos ou sur l'abdomen, au besoin.

Huile de massage

(pour le dos, le ventre, les épaules, les pieds, en fonction des préférences de la maman)

- 50 ml d'huile d'amande
- 6 gouttes d'huile essentielle de lavande
- 6 gouttes d'huile essentielle de jasmin (ou 6 autres gouttes d'huile essentielle de lavande).

En diffusion dans la chambre :

3 gouttes de votre huile préférée parmi celles-ci :

- lavande : relaxant et antiseptique
- géranium : bonne pour le moral
- citron : rafraîchissante et très bonne si le travail dure longtemps.

La cuisine collective

Geneviève Clark

C'est un matin d'hiver et la première maman arrive, clé en main. Elle sort les enfants de la fourgonnette, descend au sous-sol, ouvre les lumières de la cuisine de l'église, enlève les manteaux, et monte le chauffage. Elle sort des jouets de la salle adjacente pour amuser les petits, puis elle remonte chercher dans l'auto les deux grands bacs contenant tout ce dont elle aura besoin pour les cinq prochaines heures : couteaux tranchants, robot culinaire, plats vides, linges à vaisselle, le sac à couches et un met à partager pour le dîner. Cinq autres mamans arriveront sous peu avec sensiblement le même bagage. Une d'entre elles aura l'épicerie et une autre aura imprimé les recettes. C'est ainsi que commencera une autre séance de cuisine collective pour un groupe de mamans franco-yukonnaises de Whitehorse.

Une cuisine collective c'est un groupe d'individus qui cuisinent ensemble. Pour les mères de jeunes enfants, c'est aussi une occasion de passer du temps avec d'autres mamans. On brise la monotonie et l'isolement, on partage les hauts et les bas de notre quotidien, et on s'entraide.

Une séance peut prendre de trois à huit heures selon le nombre et le type de mets préparés. On cuisine avec ou sans les enfants, bien que dans le dernier cas, un service de garde sur les lieux soit indispensable. Les idées de mets sont illimitées : repas à congeler, soupes, muffins, plats à assembler prêts pour une cuisson future. En fait, l'atout de la cuisine collective c'est qu'elle est flexible et qu'elle évolue pour rester compatible avec les besoins, les goûts, et les contraintes des membres du groupe.

Quelle que soit la forme, l'organisation d'une cuisine collective comporte aussi sa part de difficultés logistiques. Si une séance s'avère trop longue pour les enfants, si les recettes n'ont pas été éprouvées, si les outils manquent, si l'espace est inadéquat, ou si la communication des préparatifs se fait mal, cuisiner deviendra difficile et les membres abandonneront invariablement.

Avoir des objectifs compatibles aidera au bon déroulement de la cuisine collective. Par exemple, vise-t-on une production intensive d'une journée complète ou une cuisine-causerie d'une soirée? Veut-on concocter des repas économiques ou des plats culinaires élaborés? Puis, parce que les circonstances de vie des jeunes familles évoluent rapidement (nouvelle maternité, retour au travail, diète particulière des enfants, conflits avec d'autres priorités familiales, etc.), il sera probablement nécessaire de revisiter nos objectifs de temps à autre pour qu'ils demeurent compatibles, surtout si de nouveaux membres viennent qu'à s'ajouter.

Il est 14 h 30 et sur le comptoir on compte 6 contenants de soupe aux carottes, et le même nombre de quiches au jambon et fromage, de pots de curry au poulet, et de plats d'enchiladas. On finit la vaisselle et le ménage, on rhabille les enfants, qui eux ont vite besoin de leur dodo d'après-midi, et on se dit à la prochaine. La journée a été exigeante et mouvementée, mais le souper sera rapide à préparer. À la pause du dîner, on apprend que deux mamans retourneront sur le marché du travail le mois prochain. Le groupe décide alors de se séparer en deux cuisines plus petites, de jour et de soir, afin d'accueillir

Les objectifs de la cuisine collective sont multiples et variés.

On cuisine en communauté pour :

- économiser de l'argent;
- mieux gérer son temps;
- cultiver son réseau social;
- faire don de repas;
- élargir son répertoire culinaire,
- manger santé, et bien sûr, pour
- le simple et grand plaisir de cuisiner!

Si l'espace le permet, la cuisine de groupe peut comporter jusqu'à 8 membres. En fait, l'avantage de cuisiner des mets pour huit familles plutôt que pour une seule est que ça ne demande pas beaucoup plus d'effort et de temps.



Photo : Kathryn Kimber

les nouveaux horaires. Une maman ne s'est pas présentée aujourd'hui. Toute sa famille est enrhumée. Qu'à cela ne tienne, on n'a pas hésité à lui cuisiner ses portions, qu'on ira lui porter à la maison. En fin de compte, c'est la qualité humaine qui fait la force de la cuisine collective.

Références utiles :

Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (www.rccq.org)

Les livres de recettes
The Big Cook (www.thebigcook.com)
pour de la grosse production

Simplement Délicieux (Éditions du Trécarré)
pour des repas-santé à congeler
que les enfants aimeront.



Le pain hebdomadaire

Chalia Tuzlak

Dans les jardins d'enfants Waldorf, les jardinières et les jardiniers d'enfants s'efforcent d'équilibrer les périodes de jeu libre avec des activités vivantes et significatives, des tâches de la vie quotidienne. C'est ainsi qu'un jour de la semaine est réservé pour la fabrication du pain. Pour avoir du pain sur la table, nous n'allons pas simplement au supermarché. Sa fabrication implique un travail humain. En participant ainsi, de façon ludique, chaque semaine, l'enfant intègre les différentes étapes nécessaires à sa préparation et la valeur du travail humain.

Il est de pratique courante en automne que le jardinier ou la jardinière ramène des gerbes de blés d'une ferme biologique locale et que, pendant plusieurs jours, les enfants s'affairent à battre et à trier le grain avant de le passer au moulin manuel. À force d'un effort enthousiaste et soutenu, les enfants découvrent comment obtenir une farine fraîchement moulue à partir du grain.

Puis au fil des semaines, cette farine est transformée en miches de pain nourrissantes et odorantes.

Pendant que les enfants s'adonnent au jeu libre, la jardinière prépare la pâte à partir d'ingrédients tous aussi naturels que possible et préférablement de qualité biologique, voire biodynamique, afin que l'enfant, dès son plus jeune âge, puisse apprécier des aliments de qualité. Certains enfants se joignent spontanément à l'activité et demandent d'aider l'éducatrice, puis retournent à leurs occupations pendant que la pâte repose et lève.



Suite page 14

De nos mains, de nos mains pétrissons la pâte
De nos mains, de nos mains façonnons le pain

Suite de la page 13

*Mettons nos tabliers, nos
tabliers, nos tabliers*

Mettons nos tabliers pour faire le pain.

Cette chanson invite les enfants à quitter les activités dans lesquelles ils étaient engagés pour se joindre à l'activité de fabrication du pain. Le fait de mettre un tablier assure non seulement la protection des vêtements contre la poussière de farine, mais ancre aussi l'intention de se mettre au travail.

En attendant que tous les enfants finissent de se laver les mains, les enfants sont invités à réveiller leurs doigts en s'adonnant à plusieurs jeux de doigts.

Chaque enfant reçoit son pâton et le travail de pétrissage et de façonnage commence. Pour ancrer l'engagement de chaque enfant au pétrissage de son pâton, on entonne souvent un air en relation avec l'activité :

*De nos mains, de nos mains
pétrissons la pâte
De nos mains, de nos mains
façonnons le pain*

Les enfants concentrent toute leur attention sur la tâche, ainsi que leur énergie, puis au bout d'un certain temps, souvent, l'attention tombe. Alors pour la solliciter à nouveau, la jardinière fait le tour de la table avec des canneberges « rubis » à enfouir dans la pâte pour les « cacher des voleurs ». Quelques-unes se perdent sur la table au plus grand plaisir de la bouche des « petites souris »... Les enfants se ressource dans les images offertes et continuent leur tâche avec entrain. Finalement, le moment est venu de façonner la pâte.

Les enfants peuvent laisser libre cours à leur imagination : citrouille, escargot, serpent, fleur, oiseau...ou à l'occasion d'une célébration spéciale, les enfants sont invités à exécuter des formes symboliques de la fête : un dragon pour la St-Michel, un soleil pour la célébration du Solstice.

Finalement, le travail est terminé. Les ustensiles sont lavés et rangés,

la table est nettoyée, le plancher est balayé...et les tabliers sont dénoués, tandis que le pain est enfourné.

Les activités de la matinée progressent alors qu'un délicieux arôme de pain frais flotte dans la pièce.

Quand les enfants s'assoient finalement pour la collation pour déguster le pain, fruit de leur labeur, ils s'adonnent à un apprentissage social dans le sens le plus profond du terme.

Une bougie est allumée pour marquer la célébration quotidienne.

Les enfants joignent leurs mains pour exprimer leur gratitude pour les fruits de la terre, pour célébrer la communion fraternelle, mais aussi avec tout l'Univers où le travail humain, avec la participation des éléments de la terre, de l'air, de l'eau et du feu, a transmuté le grain en pain, nutrition du corps, mais aussi de l'âme qui y goûte la satisfaction d'un monde harmonieux.

Le pain hebdomadaire

Ainsi, bien au-delà de l'aspect pratique et technique de l'apprentissage de la fabrication du pain, l'enfant aura acquis d'autres facultés essentielles à son développement, sans compter toutes les implications de la motricité fine et musculaire. Faire du pain est une fête pour les sens qui y sont pleinement engagés : le pétrissage engage toute la paume de la main jusqu'au bout des doigts, dans un mouvement rythmique qui stimule le sens du toucher de toute la main. L'odorat et le goût y sont invités, la vue se rassasie à la couleur des pains croustillants et notre cœur célèbre son sens du bien-être.

*J'ai faim
Il faut du pain
Il n'y en a guère
Qu'allons-nous faire
Il nous faut tous travailler
Moi j'apporte la terrine
Moi, j'y verse la farine
Moi je pétris la pâte
Moi je l'enfouie en toute hâte
Et moi je crie, et moi je crie
Bon appétit, tout est servi!*

Recette Pain « Maison »

1 c. a soupe de levure sèche
1/3 tasse de miel
3 tasses d'eau tiède
3 + 4 tasses de farine d'épeautre ou complète.
1/3 tasse d'huile
1c. a soupe de sel

- Mélanger la levure, le miel et l'eau tiède au fouet.
- Rajouter 3 tasses de farine. Laisser reposer 45 minutes.
- Rajouter 4 tasses de farine, le sel et l'huile pour former une pâte.
- Saupoudrer de la farine sur la table. Y pétrir la pâte.
- Former de petits pains et cuire à 325°F pendant 30 minutes.

Photos : Chaila Tuzlak

Vers une plus grande autosuffisance alimentaire



Pour nous, la quête d'une plus grande autonomie alimentaire a commencé afin d'avoir un meilleur contrôle sur ce qui se trouvait dans notre assiette, et ainsi, une meilleure prise en charge de notre santé globale. Puis, le désir de consommer des produits locaux et la constatation que les produits bio et locaux, notamment la viande, faisaient grimper les factures d'épicerie assez vite. Ensuite, la constatation que bio ne rimaît pas toujours avec des pratiques que nous trouvions responsables, et aussi la presque impossibilité de trouver des saucisses et autres charcuteries abordables sans nitrites. Et de fil en aiguille, l'envie d'avoir accès à du lait cru (dont la vente est encore illégale au Canada), à des œufs pondus par des poules qui mangent de l'herbe et des insectes, à de la viande provenant d'animaux nourris au pâturage (au lieu d'être nourris aux grains), parce que c'est ce qui convient le mieux pour ces animaux... et pour la santé des consommateurs!



La prise en charge de ma propre santé et de celle de ma famille a toujours été une priorité.

En ce sens, le fait de viser une plus grande autosuffisance alimentaire est simplement un pas de plus dans cette direction. Il y a neuf ans, j'ai commencé à faire mes propres graines germées (luzerne, fenugrec, lentilles, pois) et pousses (tournesol, sarrasin, herbe de blé). Les graines germées et les pousses sont un excellent point de départ pour plus d'autonomie alimentaire : il s'agit d'un petit jardin à l'année dans votre cuisine, elles sont bourrées d'enzymes et de vitamines! Puis, j'ai commencé à faire mon yogourt, mon pain au levain, mon kéfir de fruits et de lait...



Aujourd'hui, nous avons une petite ferme avec des poules, des lapins, des canards, des cochons et une vache. Nous transformons le bon lait cru (sans jamais le pasteuriser, bien entendu) en yogourt (et yogourt à la crème), kéfir, filia, fromage, crème glacée, beurre et autres délices! Quel plaisir et quelle source de santé pour nous tous!

Nous avons aussi un grand jardin qui nous fournit en légumes tout l'été et une partie de l'hiver (nous avons fait des tonnes de conserves cet automne et nous avons plusieurs types de courges en grande quantité à la cave) et six pommiers autour de la maison qui nous offrent de belles pommes pour l'année. Le congélateur est rempli de bleuets, de framboises, de fraises et de rhubarbe en quantité suffisante pour l'hiver et récoltés à moins de 20 km de chez nous. Les tablettes sont pleines de bonnes tisanes pour nous réchauffer cet hiver (mélisse, menthe, verveine et hysope à l'anis du jardin) et les deux frigos sont pleins de choucroute pour l'année.

Pour l'instant, jusqu'à ce que notre vache vèle, notre bœuf vient d'une ferme biodynamique à 10 km de chez nous et dont les vaches sont nourries exclusivement au pâturage. Notre poulet bio (d'ici à l'été prochain, où l'on compte faire nos propres poulets) vient de chez Mme Lécuyer qui habite à 2 km de chez nous.



Nous avons un troupeau de moutons certifiés bio qui arrive la semaine prochaine. Des 12 têtes, 3 ou 4 iront à la boucherie (une veille brebis et des agneaux) pour nous procurer des merguez, du gigot et d'autres saucisses pour l'hiver. Les autres réchaufferont la

grange et nous aurons de la laine au printemps, et peut-être même du lait pour faire du bon fromage de brebis! Puis, la dame qui nous vend ses moutons nous donne aussi 8 poules et Toulouse, son oie de garde.

Nous aimerions avoir des ruches d'ici quelques années. Une deuxième vache arrivera sous peu pour tenir compagnie à Frisée et pour nous permettre d'avoir du lait à l'année. Puis, peu à peu, nous nous éduquons à la cueillette sauvage (cette année ce fût des chanterelles, des cœurs de quenouilles, de l'orpin pourpier et j'en passe!), pas besoin de semer, de transplanter et d'arroser, la nature s'en charge! Puis, Jean-François chassera le chevreuil derrière chez nous, sur le terrain d'un de nos amis.



C'est beaucoup de travail tout ça, direz-vous!

Eh oui, c'est sûr! Mais quelle satisfaction! Et quel plaisir! J'ai toujours aimé jardiner, et la satisfaction que je retire de voir pousser mes plans à partir de graines que j'ai dûment conservées des années précédentes n'a d'égal que les légumes que je récolte à la fin de la saison. J'aime réellement aller faire le train matin et soir, prendre le temps d'observer les animaux, de les caresser, de leur apporter des petits extras du jardin (du bon trèfle que je ramasse en chemin pour les lapins, quelques choux rabougris et des tomates gelées pour les cochons), et quel beau cycle que de pouvoir donner nos restes de table aux animaux qui accéléreront le processus de compostage qui ira à nouveau nourrir le jardin l'année suivante! Quelles belles leçons de vie pour nos trois filles qui grandissent et s'épanouissent avec nous à la maison!

Catherine Forest

La vie de fermier est exigeante, car elle nous oblige à être sur place tous les jours pour nous occuper des animaux. Pour notre génération habituée à une grande liberté, le choix d'avoir des animaux est contraignant. Nous avons choisi de créer un réseau d'aide à la ferme avec des gens intéressés à venir traire notre vache une à deux fois par semaine ou à l'occasion. Comme ça, quand on désire s'absenter un weekend (ou même 4 ou 5 jours), il est plus facile d'avoir de la relève qui connaît notre routine et nos animaux.

Nous avons aussi choisi un style de vie qui se prête à nos choix. Nous travaillons tous les deux à partir de la maison à titre de traducteurs pigistes, nos filles font l'école à la maison et ma grand-maman de 88 ans habite avec nous. Son aide à la cuisine et pour les conserves est fort précieuse. C'est aussi elle qui voit à la réparation des vêtements afin qu'on en achète un minimum et elle nous tricote tout ce qu'il est possible de tricoter! Puis, elle m'aide à faire des vêtements pour les filles à partir de vêtements usagés. À son époque, ils savaient comment vivre de façon frugale!

Et quand je sors le soir sous les étoiles pour aller rentrer les bébés cochons et leur donner leurs bonnes graines germées, je sens monter en moi ce sentiment de plénitude, l'impression que je suis à ma place, que les gestes que je pose sont empreints de sens. Et je vais au lit en paix, fatiguée par le travail au grand air et par tous ces beaux moments passés à cuisiner et à vivre la vraie vie avec ma famille.



Photo : Catherine Forest

Combien d'entre nous nous posons cette question : « Qu'allons-nous manger ce soir? » Que l'on soit seule ou en famille, cette question se pose et arrive souvent sournoisement, même quand on se croit bien au-dessus de nos affaires. Le travail, la routine, les obligations font partie d'un engrenage qui va souvent à une vitesse qu'on voudrait bien contrôler. On n'y échappe pas : la bouffe, ça revient à chaque jour et on la veut de plus en plus de qualité.



Je me présente : Marie-Anne Lussier, cuisinière à domicile depuis bientôt cinq ans.

J'ai créé mon emploi suite à une expérience de dix ans à cuisiner en garderie. C'est en écoutant les parents de la garderie que j'ai réalisé deux choses : que certains d'entre eux ont besoin de planifier d'avance, et que la plupart d'entre eux manquent de temps pour certaines priorités... comme manger. Je connaissais la planification des menus et les recettes étaient multiples dans ma tête. La passion me guidant, je me suis proposée pour les aider. Le résultat est concluant : j'ai six clientes que j'aide trois heures par semaine. Comme j'ai la clé de la maison, elles demeurent libres d'aller et venir comme bon leur semble. Je prépare de quatre à cinq repas et des crudités. J'ai même le temps de donner un petit coup de chiffon dans le frigo. Quand la famille arrive le soir, il reste encore des arômes des plats que j'ai préparés et surtout, le repas est au frais et n'attend qu'à être réchauffé.

On me consulte également pour avoir des idées. On en a toutes, des idées. Ce qu'il faut, c'est déclencher la discussion, et je suis là pour ça. C'est ma job. Je connais plein de trucs et j'aime ça, jaser de bouffe avec les gens.

Je côtoie une clientèle très variée. Je cuisine chez deux familles qui ont cinq enfants. Une autre femme a trois ados et veut apprendre à cuisiner. J'ai une grand-maman qui veut avoir de la bonne soupe maison et, à l'occasion, je lui prépare un repas qui lui permettra de recevoir ses enfants. Mais mon rôle tacite auprès d'elle est surtout de lui permettre de voir quelqu'un à qui parler. Que de belles discussions j'ai avec elle! Chaque maison où je vais a ses recettes de famille que j'exécute. La famille apprécie de les déguster sans avoir à les préparer. Si les gens manquent d'idées, je suis là et je propose.

Je suis bien heureuse de ce que je fais. Ça me satisfait énormément. Ce qui me touche surtout, c'est quand mes clientes me disent à quel point j'améliore leur qualité de vie. Elles courent moins et leur famille mange santé. Par le fait même, j'ai moi aussi amélioré ma situation de travail. Auparavant, je cuisinais pour 60 personnes à la garderie. C'était assez répétitif car les garderies imposent un calendrier de menus. Aujourd'hui, je cuisine pour huit personnes au maximum. Je le fais à mon rythme et je nage dans une multitude de recettes qui ne sont jamais les mêmes d'une semaine à l'autre, d'une famille à l'autre.



En 2006-2007, j'ai eu la chance d'aller vivre une année à Whitehorse avec toute ma famille.

L'expérience de « prendre le temps » si caractéristique de la vie au Yukon, a renforcé ma détermination à faire ce que j'aime et à vivre pleinement ma passion de cuisiner. Pendant mon séjour à Whitehorse, j'ai participé de près aux activités de l'Association franco-yukonnaise. J'ai notamment organisé des séances de cuisine collective dans les locaux de l'AFY. Ce contact avec des jeunes familles m'a fait réaliser

leur besoin de préparer les menus à l'avance. Le contact que j'ai eu avec ces gens de tous horizons est imprégné en moi. Une partie de mon cœur est restée là-bas. Quel beau privilège d'avoir été témoin de ce beau pays qu'est le Yukon!

C'est drôle, maintenant, quand on me demande ce que je fais, j'entends des « Ah ouais! Tu fais ça! Ça a donc bien l'air intéressant! » J'élabore alors le rôle que je tiens auprès de mes clientes et en finissant la discussion, les gens me demandent mon numéro de téléphone et mes disponibilités.

La santé, pour moi, c'est ma motivation, ma croyance première. J'ai la chance de cuisiner et je veux offrir mon expertise à ma collectivité. Continuons de parler de recettes, de cuisiner à plusieurs et de manger dans la joie et le plaisir!



Recettes du sac à malice de Marie-Anne

Petit carré à la mélasse végétalien

Les enfants en raffolent et les parents apprécient également pour un petit regain!

1 tasse d'huile de tournesol
1 tasse de mélasse
2 tasses de farine de blé
1 tasse de flocons d'avoine
1 c.à thé de vanille
une pincée de sel

On mélange le tout et on verse dans un moule rectangulaire de 13 po par 9 po.
Mettre au four à 350°F pendant 20 à 25 minutes.

Divan aux œufs

Les enfants aiment bien aussi!

Dans un moule

(peut-être après avoir fait le carré...)

1. étendre du brocoli cuit dans le fond,
2. recouvrir d'œufs cuits durs coupés en rondelles (genre 5 œufs pour nourrir 4 personnes)
3. puis étendre une béchamel,
4. des restes de pain coupés en cubes,
5. puis du fromage râpé.

Vous gratinez une vingtaine de minutes à 350°F et le tour est joué! Vous pouvez servir avec une salade de betteraves ou une salade verte.



Édith Bélanger

Nourrir son cœur

Faire des sorties de plein air avec son ou ses jeunes enfants peut parfois relever de l'exploit. Des enfants, ça ne change pas le monde, sauf que... il faut savoir s'adapter!

Depuis mon arrivée au Yukon, je fais beaucoup de plein air avec mes amies et amis. Avant d'avoir ma fille, presque toutes les fins de semaines et les congés étaient consacrés à des sorties de plein air : camping, canot, vélo, chasse, pêche, ski, randonnée, voyage, planche à neige, camping d'hiver. Bref, toutes les activités constituaient une bonne excuse pour s'amuser en bonne compagnie, voir de nouveaux paysages et, souvent, pour repousser mes limites. Maintenant, j'apprécie plus le confort de ma maison, mais il y a des sorties incontournables et mémorables.

J'ai maintenant une petite fille qui a changé ma vie et celle de son papa. Avec elle, le goût de faire du plein air est encore présent, mais j'ai ralenti la fréquence à laquelle j'en fais et j'ai adapté mes sorties pour pouvoir les partager avec ma famille et aussi avec mes amies et amis.

La première grande aventure a été une excursion de canot-camping de cinq jours sur le fleuve Yukon. Ma fille avait alors 9 mois. Nous étions un groupe de dix-sept personnes, membres de trois familles différentes. Ce voyage familial s'est fait dans deux canots rabaskas et un canot tandem. Je tenais particulièrement à avoir un canot stable pour voyager avec ma petite fille et le canot rabaska offrait cette stabilité en plus d'être parfait pour les gens qui avaient peu d'expérience. Ces gros canots offraient aussi plus d'espace pour que Lia puisse bouger et pour les bagages.

Photo : Karine Bélanger

L'année suivante, nous avons remis l'exploit, mais cette fois, il y avait trois enfants de moins de deux ans accompagnés de six adultes. Nous avons sillonné les rivières Teslin et Yukon pendant dix jours. Nous étions installés dans un canot rabaska, plus petit cette fois, et dans un canot tandem.

Les défis furent aussi de la partie : l'heure de la sieste dans le canot, l'heure du coucher sous la tente quand il fait clair, la pluie et les vêtements mouillés, le froid et les enfants qui ne veulent pas porter leurs mitaines, les maringouins...

La préparation est plus longue et plus stressante. Il faut penser à tout de façon logique : en apporter assez, mais pas trop... nourriture, collations rapides, vêtements confortables, vêtements de rechange, vêtements chauds, couches en nombre suffisant, jouets, pulvérisateur anti-ours ou autre moyen de faire peur à un ours, un moyen de communication avec la civilisation dans le cas d'une urgence. Une fois que tout est prêt, il ne reste qu'à se croiser les doigts pour que tout entre dans les canots.

Nos escapades de plein air familiales se multiplient et me permettent de faire le plein d'énergie naturelle.



Chaque préparation est une aventure en soi, mais chaque odyssée est bienfaitrice et crée une dépendance.

Puis, il y aussi le « camping d'auto » qui est plus accessible pour les premières comme pour les énièmes fois!

Voici quelques idées et suggestions que j'aimerais partager avec vous :

- Assurez-vous que la veste de sauvetage est confortable pour votre enfant (la « Bijou » de Salus est la meilleure pour les 6 mois à 2 ans).
- Apportez deux habits de pluie, au cas où il y aurait plus de deux jours de déluge.
- Remplissez un seau de roches pour que votre enfant les lance dans l'eau; répétez au besoin.
- Apportez une couverture de pique-nique : un côté doux en laine polaire et l'autre côté en polyester peu salissant. Peut aussi servir de couverture lors des siestes.
- Invitez l'enfant à accomplir des tâches avec vous : ramasser du bois, aller chercher de l'eau.
- Pensez à apporter des collations rapides et santé... ah! oui! je me répète!
- Et surtout, ne perdez pas votre trésor de vue!

Amusez-vous bien!

Histoires de chasse

Karine Bélanger



Promenons-nous dans les bois. Pendant que le loup n'y est pas. S'il y était, il le chasserait. Mais comme il n'y était pas. C'est nous qui l'avons eu! À la jonction des rivières Teslin et Yukon, il y était le petit orignal!

Nous étions au sixième jour de notre voyage de canot-camping. Trois enfants entre 10 mois et 22 mois, six adultes, deux chiens et une carabine, au cas où l'animal s'offrirait à nous. Et bien, celui-là s'est bel et bien livré.

Nous étions au camp, les tentes étaient montées. Nous avions même osé nous baigner, certains s'étaient assoupis. Bref, une belle fin d'après-midi! Et au loin, il fut repéré. Il a traversé jusqu'à un banc de sable à la confluence des deux rivières et là, il s'est immobilisé. Le petit orignal y a poussé son dernier soupir. Transporté jusqu'à la berge, déshabillé, découpé, il fut transporté parmi les bagages pendant les quatre prochains jours. Pas d'inquiétude pour la chaleur : la pluie et le temps froid nous ont pris d'assaut. Ensuite débité, emballé, partagé, gelé, cuit, dégusté... Depuis plus d'une année, nous l'apprécions! On sait d'où il vient et on le mange avec appétit.

Mais où était-il cette année pendant notre voyage de canot? Quelque part, à se reposer, à se camoufler, ou même à fuir les feux de forêt.

Nous étions deux familles à payer sur les rivières Stewart et Yukon. 400 km de canot et une seule femelle orignal, rien d'autre. Les cris, les pleurs et les rires de deux bambins de 2 ans et un de 4 mois ont probablement apeuré toute âme qui vive. Et que dire des quatre adultes avec leurs discussions et leurs exclamations! Peu importe la raison, le roi des forêts ne s'est pas offert sur ce voyage!

Et il ne s'est pas présenté non plus pendant notre escapade de deux jours à la fin septembre. L'air frais matinal de -10°C nous a revigorés, mais l'orignal est resté caché. Lors d'une des marches de reconnaissance, notre petite fille nous dit : « Y'est où l'orignal? », et ce, à plusieurs reprises. Pas facile d'enseigner à un jeune enfant de chuchoter lorsqu'on chasse. Par contre, c'est divertissant de lui montrer à « caller »!

Du haut de ses deux ans, notre fille a déjà trois voyages familiaux de chasse à son actif. Il faut mentionner que les voyages de canot sont avant tout pour le plaisir d'être dans la nature. Le dernier par contre avait comme but ultime de trouver l'orignal. Meilleure chance l'an prochain!

De la viande sauvage, nous en mangeons et en mangerons encore! De l'orignal au bison, nous continuerons d'en faire cuire même si cette année nous n'avons pas ramené la viande nous même. C'est un monde de partage où les plus chanceux rempliront la bedaine des autres! Notre voyage familial de l'an prochain est déjà prévu. Sera-t-il là, l'animal mystique?

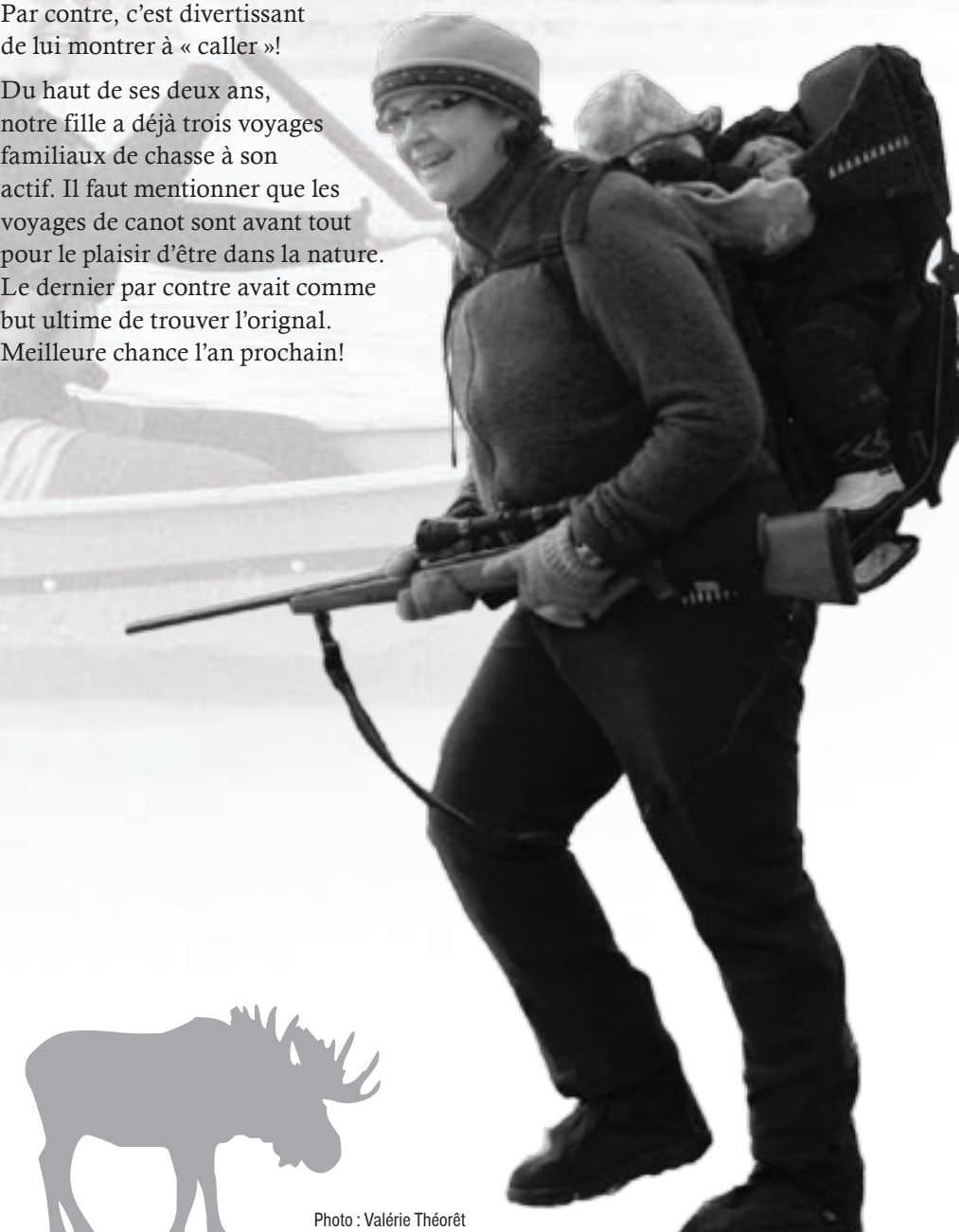


Photo : Valérie Théorêt

Qu'est-ce qui nourrit votre âme de parent?



David Gendron et Sophie
Photo : Karine Bélanger



Juliette Anglehart et Zara
Photo : Tony Zedda

Ce qui me nourrit en tant que maman, c'est de prendre du temps pour moi, toute seule. Aller nager, par exemple, ou encore, organiser une soirée au resto avec mes amies, c'est ça qui me ressource! Je sais que les enfants sont bien avec leur papa, je peux faire le plein et je suis heureuse de les retrouver par la suite!

– Véronique D'Avignon

Pouvoir voir ma fille évoluer...

– David Gendron, papa à la maison

Ce qui nourrit mon âme de maman, c'est de devenir l'anthropologue de la famille. Un pied dedans, un pied dehors. C'est l'immersion totale dans une nouvelle culture et comme pour tout voyage en milieu exotique, on se prépare en lisant des livres sur le sujet, en apprenant un nouveau langage et en côtoyant des aspirants parents-voyageurs comme nous. On se constitue une espèce de visa d'entrée pour la planète BB. Tout ça pour réaliser que sur le terrain, l'observation vaut son pesant d'or et qu'une grande partie de la communication est, en fait, non verbale. C'est constater qu'il faudra aussi apprendre une nouvelle façon de se vêtir, de manger, de dormir. Bref, c'est apprendre à tout faire différemment. En véritable scientifique, il devient extrêmement excitant de découvrir son propre monde avec de nouveaux yeux et en fonction de nouveaux paramètres! Ça permet de porter un regard micro (le premier sourire de bébé) et macro (les valeurs qui nous sont chères) sur le monde qui nous entoure. Pour moi, c'est prendre conscience que le bonheur est fait de petites choses.

– Sandra St-Laurent

Chaque jour, j'entre dans la chambre du bébé, j'ouvre les tiroirs et je regarde les petits vêtements... Ce rituel m'aide à préparer sa venue, à trouver mes repères... Je constate que rien n'a encore bougé, que rien n'a encore changé... Tout est comme je l'avais laissé la veille, tout est encore là... J'attends...

– Maryne Dumaine

En attendant l'arrivée de mon bébé, ce qui me nourrit en tant que maman, c'est lorsque je prends le temps d'apprécier le fait qu'il grandit en moi à l'aide d'activités comme le yoga. Je me sens également nourrie lorsque je prends un bain chaud et que je lis sur le développement de bébé. Les moments de lecture sur le développement du fœtus avec le papa, ce sont là des moments privilégiés pour s'arrêter et penser à notre bébé qui s'en vient...

– Karen Éloquin

Ce qui me nourrit et me ressource en tant que maman, c'est de voir mon petit Sébastien dormir. Peu importe comment se déroule notre journée, je prends toujours le temps de le regarder dormir paisiblement, surtout depuis qu'il ne veut plus s'endormir sur notre épaule... Je sais que pendant son sommeil, il reprend des forces pour continuer à explorer le monde qui l'entoure. Et il n'y a rien de mieux que de prendre dans ses bras un bébé tout chaud qui vient de se réveiller.

– Angélique Bernard



DE HAUT EN BAS
William
Photo : Stéphanie Moreau
Véronique, Arthur et Clovis
Photo : Véronique D'Avignon
Marie-Claude Nault et Jacob
Photo : Christian Kuntz

Dé-boires d'une aspirante super maman

Sandra St-Laurent

Le rêve

Super maman... s'il y a un prix d'excellence auquel on voudrait automatiquement accéder dès le moment où les contractions se terminent et qu'on a notre petit bébé dans les bras, c'est bien celui-là! Même inconsciemment, allez, avouons-le. Ça fait des mois qu'on « gestationne » le projet, qu'on se fait dire à quel point on sera une bonne maman. Mais qui dit super maman, dit aussi super bébé. Super bébé dort bien, boit bien et fait des petits couic de minous pour communiquer. Super maman, de son côté, irradie de bonheur et de patience, fleure bon le lait, a l'oreille fine pour détecter l'embryon de babillage de son bébé et des gros seins chauds prêts à assouvir les appétits voraces de Petite luciole.



Très vite on apprend que le temps, c'est long et court à la fois. Par exemple, la fenêtre entre le moment où vous décrochez le téléphone et celui où Petite luciole s'aperçoit que vous êtes occupée ailleurs est très petite. Quant à lui, l'espace-temps entre le début des coliques et celui où votre dos en compote d'avoir bercé, promené et cajolé Petite luciole en délire est très long. Très vite, vous réalisez que, contrairement à la logique qui voudrait que vous attachiez lâchement vos cheveux pêle-mêle le temps de prendre votre douche (en pensant que vous vous ferez une super beauté de super maman en y sortant) qu'en fait, vous devriez sécuriser votre tignasse à la minute où vous en avez une (minute) de manière définitive et pour toute la journée.

Oui, aspirante super maman, prenez ce conseil en note : faites donc votre belle coiffure avant de prendre votre douche, car celle-ci risque fort d'être interrompue par les cris de détresse de Petite luciole, vous condamnant à arborer un nid d'oiseaux touffu sur la tête en guise de chignon, ce qui est loin de correspondre à l'image de super maman que vous vous êtes faite et qui risque de vous attirer des petits commentaires comiques de Bon papa. Très bon pour votre estime de super maman.

Puis vient le temps de vous remettre en forme, car vous vous sentez plus vous-même et là... les coliques commencent. Méfiez-vous des coliques, elles arrivent toujours au moment où on s'en attend le moins. Ah! En tant qu'aspirante super maman, nous sommes peu portées à lire sur le sujet, car, secrètement, on sait toutes que super bébé n'en souffrira pas. Aspirante super maman, je vous en conjure : remédiez à votre ignorance! Que savez-vous des coliques? Hum! Des maux de ventre qui font mal à bébé? Ça doit

passer, comme le premier gaz, non? Prenez en note le propos qui suit : il existe des groupes de soutien pour parents d'enfants à coliques et JE COMPRENDS pourquoi... Ouf! Essayez d'endormir un bébé qui se cabre et qui hurle de 18 h à 4 h du matin, en berçant, chantonnant, cajolant. À quoi bon, car Petite luciole hurle à pleins poumons et n'entend même pas les « chhhh... chhhh mon bébé, ça va bien aller » que vous lui murmurez en boucle, à l'oreille. Puis là, comme vous allaitez, c'est forcément votre faute : « C'est sûrement votre lait ». On vous inonde alors de tabous alimentaires à respecter. Tout le monde y va du sien : pas épicé, pas aillé, pas de produits laitiers, pas de légumes-choux, de légumes-pets, d'acidulés. Finalement, vous vous demandez si vous pouvez survivre en ne mangeant que votre multivitamine et de l'eau. Mais coudon, qu'est-ce qu'elles font les mères en Inde et au Mexique? Vous aimeriez parler punjabi ou espagnol pour leur demander. Y'a de quoi vouloir mettre ses aspirations de super maman au recyclage. Ce n'est pas mêlant, les coliques ça devrait qualifier comme discipline officielle aux olympiques.

Au moment où vous vous demandez si la salle de gym ou la piscine ne seraient pas ouvertes entre 2 h et 4 h du matin, heure qui clairement avantagerait les aspirants super parents à se remettre en forme, vous tombez à court de multivitamines, vous mangez « normalement » et les coliques arrêtent d'elles-mêmes. Le problème, en fait, c'était votre multivitamine et surtout, sa concentration de fer qui constipait Petite luciole. Du coup, vous avez survécu sans sommeil ni repas décent depuis 3 semaines, à la limite de développer un scorbut comme on n'en voit plus depuis 1534.

Vous reprenez donc vos repas avec joie, car super Bon papa cuisine divinement et vous vous faites un point d'honneur de manger indien et mexicain pendant une semaine pour faire découvrir la gastronomie internationale par le lait à Petite luciole. Ah! Les joies de l'allaitement! Car si votre équation stipule que super bébé= dort bien, boit bien et gazouille, on avait oublié de vous mentionner que « boire bien » signifie « boire beaucoup » en langage bébé. L'allaitement maternel, c'est une autre épreuve d'endurance méconnue. Enceinte, vous souffriez d'insomnie? Soyez rassurée aspirante super maman, avec l'allaitement maternel tout rentre dans l'ordre. C'est simple, vous ne dormez plus. Du moins, au début, et le médecin qui vous regarde en rigolant l'air de vous convaincre que c'est normal et que bébé a un cycle jour-nuit inversé. Et vous là-dedans, quand soupez-vous? Quoi? Des repas réguliers? Vous êtes surprise de savoir encore où sont placés les napperons dans votre cuisine tellement vous mangez vite, entre deux tétées. Vous pensez brièvement vous faire installer une sonde pour vous alimenter en continu, mais vous réalisez vite que le pré-mâché c'est justement ce qui vous a fait sortir de l'hôpital en courant. Vous apprenez donc à manger indifféremment des pâtes préparées avec amour, mais remisées la veille ou des gaufres froides aux petits fruits à 3 heures du mat.

Sérieusement, une chance qu'il y a l'allaitement maternel! L'émotion qui vous submerge en nourrissant cette petite panthère avide, qui ne vit que la nuit, ne serait-ce que pour la voir littéralement tomber dans les bras de Morphée, complètement rassasiée de votre bon lait magique. De lui éponger la dernière goutte de lait, encore chaude, sur la joue avant qu'elle ne glisse et n'aille se cacher derrière son oreille. La vie, dans sa grande

magnitude, vous a donné non pas un, mais deux seins pleins de lait. À défaut de bien dormir et de gazouiller, vous avez DEUX chances pour vous rattraper, petite maman, et ceci, par le miracle de l'allaitement maternel. Miracle, car ce n'est pas donné à tout le monde de nourrir aussi allégrement. Grâce aux recommandations de Santé Canada, vous savez maintenant que vous en avez encore pour 6 mois à nourrir votre petite bête et à vous rebâtir ainsi l'estime de soi. C'est à se demander qui nourrit qui, ici...

Et quand vous souffrez du marathon titan-tétonesque que représente une poussée de croissance chez votre bébé, vous vous surprenez à changer les paroles de vos chansons préférées au gré de votre humeur et « Take my breath away » devient « take my breast away » et bien sûr, vous pourriez jurer que The Police chante réellement « Every breast you take, every move you make, I'll be watching you ».

Néanmoins, vous vous raccrochez à ça et vous êtes fière de votre « indispensabilité » car au moins, ÇA, ça fonctionne selon vos plans de super maman. Il ne vient même pas l'idée d'offrir le biberon ou la suce à votre bébé. Vous avez bien essayé, pour la forme et pour taire votre entourage, mais vous vous réjouissez secrètement du fait que Petite luciole n'en veut pas. Vous avez déjà lu quelque part que l'allaitement maternel favorise le développement cognitif des bébés. La preuve, votre luciole à vous sait reconnaître la différence entre une tétine en silicone sans BPA et lui préfère toujours la chaleur de votre sein... Ah! Si jeune et on ne peut lui en passer une! C'est assurément un signe précoce d'intelligence, vous dites-vous, complètement désabusée. Car la suce, vous finirez bien par entretenir une relation d'amour-haine avec elle et vous comprendrez bien pourquoi les Anglais l'appellent, à juste titre, « the pacifier ».

L'espoir

Aujourd'hui, ma tête arbore le nid d'oiseau avec fierté, symbole d'une maternité accomplie. Mes aspirations de super maman se sont échouées quelque part entre Whitehorse et le triangle des Bermudes. L'allaitement maternel demeure pour moi aussi énigmatique que le mystère des pyramides, mais bien meilleur que le secret de la Caramilk. La semaine dernière a été marquée d'une étape charnière avec ce qu'on appelle, en langage d'éveil et développement, l'avènement du sourire social. Un moment magique, celui de surprendre ce premier sourire. Ben oui, ça fait nunuche à dire, mais quand on voit ce sourire-là, ça efface automatiquement le fichier « douleur-colique-pleurs-bébé » de notre mémoire de petite maman. Ça remet le compteur à zéro. Ça marque le début de notre complicité, entre Petite luciole et moi. Petite-luciole-que-j'aime, celle qui éclaire mes nuits, parfois bien malgré elle. Petite Luciole, car c'est elle qui contribue maintenant aux petites étoiles dans mes yeux.



Au bonheur de lire : comment donner le goût de lire à son enfant de 0 à 8 ans

Dominique Demers
Éd. Québec Amériques, 2009

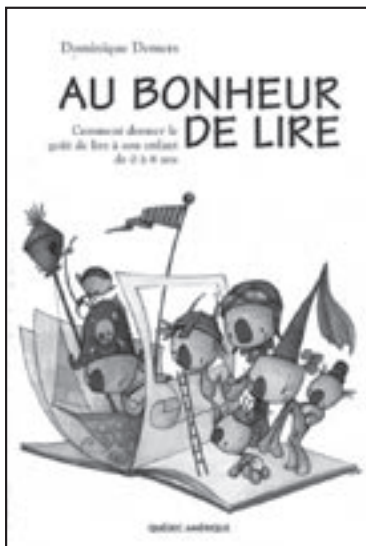
Les habitudes de lecture des gens sont très différentes d'une personne à l'autre. C'est également vrai pour les jeunes enfants. L'auteure, Dominique Demers, nous offre un petit bijou de livre dans lequel elle nous donne des pistes et des idées pour nous aider à accompagner nos enfants et leur donner le goût de lire. Elle agrmente son discours de faits vécus divertissants. Pour les enfants, elle ne parle pas « d'alphabétisation, mais de la joie de lire ». Son livre est facile à lire, divertissant et rempli de bonnes idées faciles à mettre en pratique (j'adore particulièrement celle de laisser traîner des livres dans la maison à différents endroits pour que nos enfants soient attirés par ceux-ci).

Elle y révèle, entre autres choses, dix secrets pour aider un enfant à découvrir le bonheur de lire. Son premier secret est : « La lecture c'est comme l'amour! Tout le monde peut aimer lire. Mais pas le même livre. » Elle explique et commente chacun de ses secrets. Elle ajoute des trucs pour aider les parents à tomber ou à retomber en amour avec la lecture. Les enfants apprennent par l'exemple, donc si les parents lisent des journaux, des revues ou des romans, c'est un pas dans la bonne direction.

Mafalda • L' intégrale
Quino - Éd. Glénat, 1999



Nous on aime... (Le Nombril)



Elle mentionne qu'il faut animer les lectures, qu'il existe une vaste sélection de livres pour les jeunes et qu'il faut leur offrir des choix diversifiés. Elle nous invite à nous rendre dans les bibliothèques publiques et à participer aux activités offertes par celles-ci. Elle nous donne des pistes pour nous aider à choisir des livres qui plairont à nos tout-petits.

On y retrouve également ses coups de cœur pour les jeunes enfants de 0 à 3 ans, pour les enfants de 4 à 8 ans et pour les adultes.

Son livre devrait être parmi ceux qu'on laisse traîner dans la maison pour s'y référer souvent et y puiser de nouvelles idées pour nous aider à faire de nos enfants de jeunes lecteurs intéressés.

Prêts gratuits de ressources

Stéphanie Moreau

Au Centre de ressources en santé au sous-sol du Centre de la francophonie

Du lundi au vendredi de 9 h à 17 h

Bouger avec bébé

Diane Daigneault

Retrouver forme et énergie tout en passant du temps de qualité avec votre bébé, est-ce possible? C'est ce que l'auteur vous propose avec des exercices faciles à exécuter en compagnie de votre enfant. Le livre contient une section initiation au massage pour bébé et quelques berceuses qui termineront en beauté vos séances d'exercices.

Mère calme enfant calme

Paul et Tania Wilson

Des conseils simples et efficaces pour aborder votre vie de maman en toute sérénité et passer des moments privilégiés avec votre enfant.

Grossesse et accouchement en douceur, quand le père s'en mêle

La méthode Bonapace de préparation à la naissance orientée vers le couple

Avec le père au centre de cette approche, elle vise à outiller le couple pour vivre ensemble cette période de transition en lui enseignant comment gérer la douleur de l'accouchement.

La femme enceinte

Sophie Baimbridge et Jenny Copeland

Des conseils d'experts en nutrition pour une alimentation adaptée à chaque stade de la grossesse ainsi que trente recettes simples et rapides à réaliser pour vous apporter les nutriments essentiels et répondre à vos envies!

Comment nourrir son enfant

Louise Lambert-Lagacé

L'alimentation des jeunes enfants est un sujet qui soulève plusieurs questions chez les parents. De l'allaitement à l'introduction des aliments solides, l'auteure nous donne conseils et astuces afin de favoriser le développement d'une relation saine et heureuse avec les aliments.

Incarner le changement

Helen Anne Girouard

Je m'appelle Helen Anne Girouard et je brûle d'envie de m'aimer autant que j'aime mes enfants, et peut-être même plus encore.

Avant d'avoir des enfants, j'offrais de l'assistance professionnelle à des victimes d'intimidation. J'aidais des adolescents suicidaires. Je conseillais des élèves qui étaient victimes d'abus à la maison. J'étais payée pour le faire. J'étais reconnue comme un membre important du personnel d'une école. Je recevais des remerciements quotidiens de la part de mes pairs et des élèves. J'étais souvent félicitée publiquement par le directeur de l'école. Je faisais une différence dans le monde. J'étais porteuse de succès. J'étais *bonne*.

Maintenant que je suis maman à temps plein, je lutte continuellement pour trouver la reconnaissance que mon « petit moi » a besoin. Je n'ai plus de salaire et les principaux intéressés de mon travail ont encore besoin de se faire rappeler de dire merci. Mon mari, qui est aimant et attentif, me dit qu'il apprécie ce que je fais, mais souvent, je perçois ses commentaires comme n'étant pas suffisamment enthousiastes ou authentiques. Je souhaite secrètement que les membres de ma famille se mettent à m'acclamer et à me montrer à quel point ils sont heureux quand je cuisine un délicieux met pour souper! Argh.

Mais pourquoi? Pourquoi est-ce que j'éprouve le besoin d'être remerciée? Pourquoi est-ce que je recherche encore la reconnaissance du travail bien fait? Pourquoi est-ce que je veux que quelqu'un remarque que j'ai lavé le plancher? Pourquoi est-ce que je souhaite que quelqu'un puisse me voir laver une pile de vaisselle avec deux petits enfants? Ou habiller trois petits enfants avec leurs habits de neige, les attacher dans leurs sièges d'auto et me rendre à la piscine en chantant? Est-ce que je souffre à ce point d'insécurité pour avoir besoin d'une tape dans le dos pour me faire sentir importante?

Bien entendu, je connais la réponse : je suis censée ressentir tellement d'amour pour moi-même à l'intérieur de moi pour ne pas avoir besoin de l'entendre de la part des autres. Ça devrait venir de l'intérieur de moi-même. Je le sais parce que je l'ai lu dans plusieurs livres et que je l'ai entendu de la bouche de plusieurs grands sages.

Je fais du progrès. Croyez-moi, j'ai fait beaucoup de chemin sur la route de l'amour de soi, mais mes croyances restrictives sont si puissantes qu'elles essaient d'éclipser les nouvelles croyances émergentes que je suis en train de créer consciemment pour moi-même. Ces croyances restrictives se font entendre haut et fort, d'un air protecteur, en me disant que je ne suis pas *tout à fait* assez bonne et que j'ai encore besoin d'entendre continuellement que je suis une « bonne petite fille » et de rendre les autres heureux afin d'être fière de moi. Argh.

Je sais aussi que l'une des premières étapes de l'amour de soi est le pardon. J'imagine que je vais revenir en arrière et commencer par là. Je me pardonne d'avoir besoin de reconnaissance. Je me pardonne de penser que je ne suis pas assez bonne. Je me pardonne d'être ma plus grande critique. Je suis, après tout, une œuvre inachevée. Et je peux m'aimer au fil de ce processus.

Voici donc le changement auquel je suis maintenant heureuse de contribuer. En travaillant à être une mère plus consciente, plus équilibrée et plus satisfaite, mes enfants en récoltent les fruits. Chaque étape sur le chemin de l'acceptation de soi et de l'amour de soi a un effet d'entraînement sur ma famille, mes amis et sur les générations à venir.

Qui sait, mes enfants me remercieront peut-être même un jour d'être la *bonne* mère que je suis. Et tant pis, peut-être même qu'ils ne le feront pas. Rendue là, je serai si fermement ancrée dans mon amour de moi que je n'aurai même pas besoin de l'entendre!



LE NOMBRIL vous appelle...

Fière de votre bedaine
ou de la belle binette
de votre bébé?

Montrez-les!

Envoyez vos photos à :
lenombril@essentielles.ca
(8 x 10 po à 300 dpi)



Maryne Dumaine
(et Noah, né le 17 décembre 2009)
Photo : Marianne Théorêt-Poupard



William
Photo : Stéphanie Moreau

Karen Éloquin-Arseneau
(et Delphine, née le 25 décembre 2009)
Photo : Valérie Théorêt