



LE NOMBRIIL

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**.

Coordonnatrice du projet : Stéphanie Moreau

Mise en page : Julie Pepin

Révision : Françoise La Roche

Collaboration : Angélique Bernard, Sophie Brisebois, *coordonnatrice des services à la petite enfance*, Jennifer Daniels, *diététicienne pour les programmes PCNP*, Anie Desautels, Maryne Dumaine, *directrice des EssentiElles par intérim*, Louise Gagné, *psychoéducatrice*, Marie-Stéphanie Gasse, Ketsia Houde, Catherine Lamarche, Stéphanie Moreau, *programme mamans, papas et bébés en santé*, Sandra St-Laurent, *directrice du Partenariat communauté en santé*, Coralie Langevin, *agente de projets et responsable du Centre de ressources en santé*, Patrick Thomson, *coordonnateur de projet* : Mobiliser les hommes et les garçons contre la violence faite aux femmes, Louise-Hélène Villeneuve.

Les renseignements qu'on trouve 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 : lenombriel@lesessentielles.ca

La production de ce numéro a été rendue possible grâce à la participation financière de Patrimoine canadien, de Condition féminine Canada, de la Direction de la condition féminine du Yukon, de la Commission scolaire francophone du Yukon ainsi que d'un financement de l'Agence de santé publique du Canada, programme de nutrition prénatal à travers des fonds octroyés aux réseaux pour la santé en français.

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et auteures et ne reflètent pas nécessairement celles des organismes partenaires ni des bailleurs de fonds.

Consultez *Le Nombriel* en ligne à : www.lesessentielles.ca

EN COUVERTURE :

Krystle Alarcon

Photo : Émeraude Dallaire-Robert

Ah ! équilibre, cher équilibre, où es-tu ?

J'ai la chance de coordonner cette édition dont le thème me touche particulièrement.

Je suis maman de trois enfants, j'ai un emploi et j'habite à 45 minutes du bureau et de l'école. La question de l'équilibre revient donc très régulièrement dans mes pensées et dans les conversations ! J'ai souvent l'impression que la vie tourbillonne à une vitesse folle autour de moi. J'ai cependant réalisé, au cours des lectures des différents articles et témoignages de cette édition du *Nombriel*, l'importance de se réserver à soi-même une place dans le parent que nous sommes devenus. L'importance de se découvrir et de redécouvrir la personne que nous sommes devenues au contact de ces êtres merveilleux sortis de nous-mêmes et qui sont ceux qu'ils sont, et ceux qu'ils deviendront grâce à notre présence.

Plus ils grandissent, plus on les voit prendre leur indépendance. On les voit devenir ces « grands » merveilleux. Je me vois (déjà !) de plus en plus prendre une place de spectatrice dans leur vie.

Il semble donc essentiel de se poser la question : quelle image de parent, de papa ou de maman veut-on laisser à son enfant ? De mon côté, je veux que mes enfants voient en moi une maman épanouie, une maman qui se respecte et écoute ses propres besoins afin de pouvoir écouter et respecter les leurs.

J'espère que cette édition vous apportera les mêmes plaisirs et bien-être qu'elle a apportés à ma vie de femme et de maman !



Stéphanie et Marianna
Photo : Karen Éloquin-Arseneau

Bonne lecture !

Stéphanie Moreau

Coordonnatrice du projet

SOMMAIRE

Éditorial	2
Moi, au coeur de la maman	3
Équilibre famille-travail à partir de la maison	4
La communication non-violente	6
Lâcher prise	8
Mère et féminisme	10
Avoir une montée de lait juste avant la montée de lait	14
Être un modèle masculin positif pour nos enfants	17
Un chien à l'école	20
Alimentation saine	22
Devenir parent	24

Moi, au coeur de la maman

Mon voyage vers une vie équilibrée

Catherine Lamarche

Ma petite Elsa a déjà 2 ans ! Ah ! que ça passe vite, mais pas trop vite. Le temps passe à une vitesse parfaite. J'apprécie chaque moment de chaque étape et j'essaie d'être entièrement présente le plus souvent possible. Oui, c'est difficile, mais possible. Ça fait déjà plus de deux ans que j'ai commencé mon voyage de femme déterminée à être la meilleure maman pour ma Elsa.

Je croyais que pour bien réussir, je devais tout lui donner; je devais me sacrifier pour elle (probablement parce que je voyais beaucoup de parents le faire). J'ai été très chanceuse parce que dès qu'Elsa est née, j'ai décidé de faire un changement de carrière pour devenir coach de vie. J'ai commencé mes cours quand elle avait un mois. Par l'entremise de ces cours et avec le soutien de ma coach de vie, j'ai vite appris que ma relation avec moi est l'aspect le plus important. Au début, je ne comprenais pas ce concept.

Ce n'était pas dans mes croyances de tout donner. Je croyais me connaître, mais j'ai vite compris que j'avais plusieurs perceptions fausses à mon sujet. Avec plusieurs outils et le soutien de ma coach de vie, j'ai pu rapidement avoir une meilleure relation avec moi-même, et savoir réellement ce qui ME rendait heureuse. Pour ce faire, j'ai dû prioriser ces moments de croissance personnelle. C'était des moments à moi et seulement à moi, sans distractions ou multitâches.

J'ai réussi à faire un gros ménage dans ma vie. Pour ce faire, j'ai dû être très ouverte aux changements,



Catherine et Elsa
Photo : Christie Mickelson

avoir confiance en l'inconnu et être déterminée à avoir la meilleure vie possible. J'ai appris que j'avais toujours un choix. Que ce soit de dire oui ou non à un rendez-vous, de changer ma perception d'une situation ou de m'éloigner des gens qui sont négatifs. Savoir ceci m'a beaucoup donné de confiance et d'autonomie. Ce n'était vraiment pas facile au début (même que c'était extrêmement difficile), mais la pratique a rendu cela beaucoup plus facile. Les moments réservés à ma croissance personnelle ont été le meilleur investissement, puisque justement, j'ai reçu des outils que je pourrai utiliser pour le restant de ma vie.

Alors, comment être la meilleure maman pour ma Elsa? Modéliser. J'agis au lieu de parler, parce que l'action est plus puissante que les paroles. Je vis la vie que je veux pour démontrer à ma fille que c'est possible. Être confiante, savoir qui je suis, savoir ce que je veux et ce qui me rend heureuse ont été quelques-uns des nombreux cadeaux qui ont changé ma vie grâce à ma coach de vie. Ce sont les cadeaux que je veux aussi donner à ma fille, ma famille, mes amis, mes clients et à ma communauté.

Voici quelques outils qui m'ont aidée énormément.

1. Mes limites

Comment suis-je avec moi-même?
Comment sont les autres avec moi?
Comment suis-je avec les autres? Si je ne suis pas à 100 % certaine de la façon dont je souhaite que l'on me traite, comment les autres sont-ils censés le savoir? Écrire ces limites a fait une énorme différence.

2. La roue de la vie

Est-ce que je suis satisfaite de mes relations amicales ou familiales? Est-ce que je suis satisfaite de mon partenaire? Mon travail? Ma situation financière? Le temps consacré à moi? En indiquant mon niveau de satisfaction, j'ai pu savoir où j'étais située et où je voulais être. Être consciente de notre situation est la moitié de la bataille.

3. Vision Board

Étant donné qu'un de mes objectifs était d'avoir une vie équilibrée, j'ai écrit sur un papier ma situation idéale. Par exemple, j'avais écrit les sentiments que je voulais ressentir avec les collègues de mon futur emploi, combien de temps je voulais passer avec ma fille, combien de temps je voulais passer avec moi, etc. Avec cet outil, j'ai pu être très claire avec ce que je recherchais, donc c'était plus facile de savoir si ma situation idéale était devant mes yeux.

CDL  **Life Coaching**

La vie est ce que TU en fais

CATHERINE LAMARCHE | Bilingual Life Coach | Dawson City, Yukon
4038375952 cdllifecoaching@hotmail.com www.cdllifecoaching.com

Équilibre famille-travail à partir de la maison

Comment trouver l'équilibre entre la famille et le travail quand le travail se fait à partir de la maison !

Angélique Bernard

EN temps normal, cette question se pose à tout travailleur et toute travailleuse autonome qui travaille de la maison. C'est une double question pour les mamans qui s'occupent de leurs enfants et qui travaillent également de la maison, surtout lorsque ceux-ci sont en bas âge.

Voici certaines aptitudes acquises au fil des ans qui ont été utiles lorsqu'est venu le temps de combiner enfants et travail de la maison.

Une bonne gestion de temps est essentielle. Cela comprend également ne pas surplanifier. Une bonne règle est de planifier 50 % de sa journée de travail. C'est un truc que j'avais appris au début de ma carrière de travailleuse autonome, car on ne sait jamais ce qui peut nous arriver durant une journée.

Être flexible dans son horaire et réorganiser son temps de travail au fil de la croissance des enfants est également primordial. Après la naissance des garçons, j'ai apporté le parc dans mon bureau, donc les enfants pouvaient jouer et me voir travailler. Il y a eu une réorganisation quand les enfants ont commencé à ramper, à se retrouver sous le bureau et à tirer sur les fils de l'ordinateur pour voir ce qui allait arriver. Donc, travail durant les siestes. J'ai été chanceuse, car mes deux garçons ont synchronisé leurs siestes. Vers l'âge de trois ans, quand ils ont pensé qu'ils n'avaient plus besoin de dormir l'après-midi, instauration du temps tranquille dans leurs chambres et, 50 % du temps, cela se traduisait en dodo. Avec Sébastien à l'école (temps plein) et Samuel à la garderie deux jours par semaine, le jeudi et vendredi

sont mes journées plus complètes de travail. J'essaie de garder mon travail et mes réunions pour ces journées-là. Au besoin, je travaille le matin avant le lever des enfants, sur l'heure du dîner pendant que papa est à la maison, le soir et les fins de semaine. J'ai également appris à m'affirmer auprès de certains clients et à dire non à des dates de tombée trop urgentes. J'ai appris que la plupart des demandes soi-disant urgentes peuvent attendre une journée ou deux.

J'ai toujours réservé le matin pour des activités avec les enfants. Nous avons participé à plusieurs activités au fil des ans. Ils ont toujours su que le matin est pour les activités, et que maman travaille l'après-midi. C'est quelque chose de naturel pour eux et la routine est si bien installée sur ce point-là que si Samuel voit que je ne suis pas en bas dans mon bureau après le dîner (quand je n'ai pas de contrats à terminer), il me demande pourquoi je ne suis pas en train de travailler.

S'il arrive que je doive faire du travail entre les activités le matin, je fais participer les garçons à l'aventure du travail. Ils viennent dans mon bureau et « travaillent » eux aussi. Ils font leurs casse-tête, écrivent des lettres, classent mon papier propre et mon papier brouillon, font des trous avec la poinçonneuse, etc.

Il est important d'établir de bonnes relations avec d'autres travailleurs



Sébastien, 2 ans, futur entrepreneur
Photo : Angélique Bernard

de l'industrie. Après la naissance des enfants, j'ai confié des contrats de traduction à des collègues, car je ne pouvais faire un travail de qualité avec seulement quelques heures de sommeil interrompu.

C'est aussi un travail d'équipe avec mon conjoint durant les moments de l'année plus occupés (février et mars, septembre et octobre). Pour la fin de l'année financière de février et mars, on se partage les fins de semaine (je travaille le matin et Dave travaille l'après-midi).

Du côté technologique, l'achat d'une tablette pour vérifier les courriels et ne pas avoir à courir en bas dans mon bureau pour vérifier si j'ai des demandes de travail a été une très bonne chose. Je peux toujours répondre

aux courriels le matin et faire le travail en après-midi.

Donc, le bilan de la combinaison famille-travail est très positif, et je me prépare à un autre changement en septembre prochain quand Samuel commencera la maternelle 4 ans. Avec les deux garçons à l'école à temps plein, je vais pouvoir remplir encore plus

mes journées de travail. Je crois que je vais quand même essayer de planifier certaines activités le matin, mais pour moi cette fois!



Questionnaire de la revue *Psychologies* et présentation de six méthodes pour savourer l'instant présent!



Lexiques médicaux bilingues et gratuits pour Android et iOS

5 000 capsules audio pour vous faciliter la vie lorsque vient le temps de parler à un professionnel de la santé en anglais.

La santé, c'est aussi une question de langue.

La communication non-violente

L'art de *se parler*

Louise-Hélène Villeneuve

J'ai récemment été sensibilisée à la communication non-violente (CNV) et j'y ai trouvé des explications et astuces pour améliorer la communication avec les adultes comme avec les petits. Comme cette découverte m'aide à communiquer avec les gens en général et avec ma fillette de 2 ans, je vous transmets de l'information qui vous permettra d'appliquer ce style de communication dans votre vie de tous les jours.

La communication non-violente est fondée sur les principes suivants :

- Tous les êtres humains ont des besoins fondamentaux semblables.
- Tous les choix que nous faisons servent à répondre à nos besoins.
- Les sentiments sont des indicateurs de nos besoins (comblés ou non comblés).
- L'agressivité, le jugement et la colère sont l'expression de besoins non comblés.

Fiona Villeneuve-Slipp
Photo : Louise-Hélène Villeneuve



Modèle de la CNV

1. **Observation** objective de la situation (en mettant de côté nos jugements et nos évaluations).
2. Identification des **sentiments** qu'éveille la situation (en les différenciant de nos interprétations et de nos jugements).
3. Identification des **besoins** liés à ces sentiments (aspirations profondes, motivations, etc.).
4. Formulation d'une **demande** en vue de satisfaire ces besoins (présentée de façon positive, concrète et réalisable).

Les observations

La CNV recommande d'éviter d'utiliser des évaluations et des jugements, parce que si notre interlocuteur se sent jugé, il aura tendance à s'investir dans l'autodéfense plutôt que dans la compréhension. Ainsi, juger les choses comme étant « bonnes » n'est en essence pas différent que de les juger « mauvaises ».

Les sentiments

Afin de pouvoir communiquer ce qu'une situation nous fait vivre, la



Jessica et Léanne
Photo : David Morissette

CNV nous invite à développer un vocabulaire affectif pour exprimer toute la palette d'émotions qui peuvent nous toucher.

Un des pièges habituels dans l'interprétation des sentiments est de faire l'amalgame entre les émotions et la perception que l'on se fait de l'autre et de ses agissements. Par exemple, à la place de dire « je me sens manipulé », ce qui implique l'interprétation du comportement de l'autre, on pourrait dire « je me sens inconfortable ».

Les besoins

Afin de s'épanouir pleinement, il est essentiel que les besoins soient reconnus et comblés. Par exemple, un des besoins les plus criants que

Exemples de phrases pour l'utilisation du modèle de la CNV :

Observation → quand je vois, j'entends...

Sentiment → ... je me sens...

Besoin → ... parce que j'ai besoin ...

Demande → ... et maintenant, je souhaiterais...

vivent les enfants en âge de ramper est l'exploration physique de leur monde. Les enfants ont un grand besoin de jouer. Jouer est une stratégie cruciale pour les enfants, car cela les aide à combler leurs besoins d'apprentissage, de joie, d'exploration, de créativité et de socialisation. Notez qu'il est important de différencier besoin et désir : un besoin est essentiel à la vie, alors qu'un désir est accessoire.

Les demandes

Les demandes doivent être concrètes, immédiates et présentées de façon positive (ce que nous voulons, plutôt que ce que nous ne voulons pas). Par exemple : « Pourrais-tu, s'il te plaît, rester assis jusqu'à ce que le repas soit terminé ? » plutôt que « Pourrais-tu, s'il te plaît, ne pas t'énervier et déranger tout le monde pendant le souper ? »

La société dans laquelle nous évoluons depuis des centaines d'années n'encourage pas l'expression des



Jonathan et Dominic
Photo : Marie-Pierre Vallée

sentiments et l'empathie. En tant que parents, nous avons la chance de vivre et d'offrir à nos enfants un modèle qui les encourage à se socialiser avec les autres, à résoudre des conflits de façon pacifique et ainsi contribuer à la paix dans le monde. Nos conflits ne surviennent pas parce que nous avons des besoins différents, mais parce que nous utilisons différentes stratégies pour les combler. Et, chaque stratégie utilisée, qu'elle soit inefficace,

tragique ou violente, est une tentative de répondre à un besoin. L'utilisation du langage de la CNV est importante dans la mesure où elle permet l'expression de nos besoins et de notre ressenti dans le respect de l'autre, et dans le désir d'entretenir des relations harmonieuses avec les gens qui nous entourent.

Références :

Center for Nonviolent Communication. www.cnvc.org (date de consultation) et en français : www.cnvc.org/fr/centre-communication-non-violente-international-organisation

KASHTAN, Inbal. *Parenting From Your Heart: Sharing the Gifts of Compassion, Connection, and Choice*. (Nonviolent Communication Guides). Lieu, maison d'édition, 2004.

ROSENBERG, Marshall, PhD. *NonViolent Communication, A language of life*. Californie, Puddledancer Press, 2003.



Conférence
Une parentalité au service de la vie de la psychothérapeute Isabelle Filiozat; comprendre le rôle des émotions et du stress pour une parentalité positive et une meilleure relation et communication parents-enfants.



HISTOIRES, COMPTINES, CHANSONS ET BRICOLAGE

En groupe ou à la maison pour les tout-petits et leurs parents.

GRATUIT

amuse-toi.afy.yk.ca



Canada



Quand **la vie en décide** autrement

Marie-Stéphanie Gasse

Par un bel après-midi d'hiver yukonnais, mon mari et moi avons décidé d'aller faire une balade en motoneige. Soudain, le destin décide de nous basculer dans le vide, me laissant pendant des heures blessée dans cet univers blanc. Résultat : de multiples fractures, dont un sérieux traumatisme crânien. À partir de cet instant, je ne serai plus jamais la même.

Après une année de réadaptation, de détermination, de déceptions, de résilience, petit à petit, je reviens doucement à la vie. Je décide que je dois redevenir celle que j'étais, c'est-à-dire une femme aventurière, avec une carrière intéressante, planifiant une famille de quatre enfants.

Après plusieurs tentatives, miracle de la vie ! Notre fils est né. La maternité remplit mon cœur de bonheur, mais laisse mon corps fatigué. Pendant longtemps, je continue à faire semblant que tout va bien, même si mon corps m'envoie des signaux clairs. Ma condition physique dégénère. Un jour, j'ai perdu mon combat avec la réalité. Mes symptômes physiques n'étaient plus négociables. Soudain, une grande clarté m'a envahie : qu'est-ce qui est vraiment important dans la vie ? La réponse est écrite dans le ciel : mon fils, mon mari, et la simplicité de la vie.

Le travail d'acceptation est long et ardu. Je dois accepter que je n'aurai jamais une grande famille, et j'ai dû faire une pause dans ma carrière.



Ma famille : Rob et River-Gabriel.
Merci pour votre amour inconditionnel et votre soutien infaillible.
Photo : Barrett Horne

Mon fils et mon mari sont mes alliés dans cette réalité. L'acceptation de l'incertitude est devenue notre bataille quotidienne. Ainsi, lorsque je ne me sens pas bien et que je dois me cacher plusieurs heures dans la noirceur et la tranquillité pour aider mon cerveau, mon fils vient me rejoindre et nous lisons ensemble. Lorsqu'il a besoin de s'éclater et que je ne peux suivre son énergie, mon mari, les grands-parents ou mes amis prennent la relève. C'est ainsi que nous apprenons à vivre au rythme de mes symptômes. C'est une histoire de famille.

Je travaille fort à lâcher prise, à développer des outils pour mieux vivre notre quotidien, à accepter que la perfection n'existe pas. Je priorise, je choisis mes batailles et j'apprends à vivre à un rythme plus doux. Ce que j'apprends de plus important, c'est la gratitude envers la vie et ma famille.



Présentation
de l'autogestion
de sa santé (en anglais).



Programme d'aide aux malades chroniques

Direction des services de santé

Financial Plaza
204, rue Lambert, niveau 4
Whitehorse, Yukon

Téléphone : (867) 667-5092
Sans frais (au Yukon seulement) : poste 5092
1 800 661-0408,



Au Jardin d'Émilie, on bâtit l'avenir des tout-petits!

**Le Jardin d'Émilie est
la seule maternelle
4 ans à temps plein
à Whitehorse.**

Notre maternelle 4 ans est un milieu dynamique qui favorise la socialisation et le développement global de l'enfant. L'apprentissage se fait par l'intermédiaire de divers thèmes et encourage l'exploration et la découverte grâce à des enseignantes qualifiées.

La maternelle 4 ans comprend également un volet francisation pour les enfants qui ont besoin d'améliorer leur français afin de faciliter leur intégration à l'école francophone.

Après le Jardin d'Émilie, les enfants fréquentent le programme de français langue première de l'école Émilie-Tremblay et le programme au secondaire de l'Académie Parhélie. Les élèves reçoivent également des cours

d'anglais langue première et obtiennent un diplôme bilingue à la fin de leurs études secondaires.

Vous offrez ainsi à votre enfant les meilleures ressources pour se bâtir un avenir à la hauteur de ses ambitions. Les recherches le prouvent : ce sont les diplômés des écoles françaises qui sont les meilleurs bilingues au Canada.

Critères d'admission : tous les enfants âgés de 3 ans et 8 mois au 1^{er} septembre de l'année scolaire et selon les critères décrits dans la directive ÉÉT-01 et la politique 3.1.

**Visitez notre site Internet
pour plus de détails.**

www.csfy.ca



École Émilie-Tremblay

20, promenade Falcon
(867) 667-8150
emilie.tremblay@yesnet.yk.ca

Mère et féminisme

Je suis une *maman féministe*

Ketsia Houde

Fascinant, angoissant, surprenant, épuisant, motivant et plein d'amour ! Voici quelques mots qui définissent mon expérience de la maternité/parentalité ces derniers mois. Avant d'être maman et tout en même temps, je suis une personne, je suis une femme, je suis une travailleuse, une amie, une amante, une militante, une féministe, et bien d'autres choses encore. Lorsque j'ai annoncé ma grossesse à mon entourage, j'ai reçu plein de félicitations et vœux de bonheur, mais aussi une phrase troublante : « Je te souhaite un gars. » Cette phrase, pleine de sous-entendus envers une féministe qui s'affiche, implique que je dois « haïr les hommes » et que de donner naissance à un mâle de notre espèce serait une bonne leçon à me donner...

Le féminisme pour moi est un mouvement social qui lutte afin que les femmes et les hommes aient accès aux mêmes choix dans la vie, et que l'on reconnaisse que les deux sexes de l'espèce *homo sapiens* ont beaucoup plus de ressemblances que de dissemblances. C'est-à-dire que certaines femmes sont plus fortes physiquement que certains hommes, même si la majorité des hommes sont plus forts physiquement que la majorité des femmes; qu'il n'y a pas de différences entre nos capacités

intellectuelles, émotionnelles ni sur le plan de la motricité ou d'autres éléments qui nous définissent comme individus dans la vie de tous les jours. Je crois que nous sommes construits d'un mélange d'influences biologiques et culturelles.



Elliott McLennan, futur petit homme féministe.
Photo : Ketsia Houde

Comme féministe, j'ai choisi de me marier, de donner le nom de famille de mon mari à mon enfant et de conserver mon nom de famille. J'ai choisi d'avoir des enfants. J'ai choisi d'avoir une carrière. J'ai choisi de prendre un an de congé de maternité et de profiter de ce temps privilégié qui m'est offert par notre société, ce qui n'est pas donné à beaucoup de femmes dans le monde. Et j'ai fait le choix de continuer mes études tout en changeant des couches, berçant, allaitant et jouant avec mon bébé chéri.

Bon, avec tout ça, hors du placard ! Je peux maintenant aborder le sujet de mon article ! Une amie m'a demandé si la maternité avait changé ma vision du féminisme, et si ma vision de la maternité avait changé en devenant mère. J'aimerais partager avec vous mes réflexions de ce qu'est pour

moi le statut de maman et de féministe, et plus précisément être maman féministe d'un garçon dans notre société actuelle... Eh ! oui, je suis l'heureuse maman féministe d'un garçon !

Ma vision et mes préjugés sur la maternité et la parentalité en ont pris plus d'un coup dans les trois derniers mois ! La fatigue, le manque de temps pour dormir, prendre une douche, manger quand le repas est prêt... si on a réussi à en préparer

un... sont toute des choses qui m'ont surprise. Je me voyais lire des tonnes de romans en allaitant et préparer de bons petits plats, faire des biscuits et devenir une femme d'intérieur accomplie... Eh ! Bien, la réalité m'a bien vite rattrapée ! Boire mon café chaud le matin est digne d'une étoile sur le calendrier, avoir plus d'une heure d'affilée pour écrire, lire, étudier est une exception. J'imagine que certains bébés dorment plus que d'autres, mais le mien semble aimer les siestes en pièces détachées. D'ailleurs, je l'entends qui se réveille...

Pour répondre à l'autre question, je ne pense pas que ma vision du féminisme a changé. Toutefois, je prends conscience des défis que pose la transmission de mes valeurs à mon fils. Je réalise avec intensité que ce sera mes actions qui contribueront à construire une société meilleure où les hommes respectent les femmes et les voient comme égales, un garçon à la fois.

Nos enfants grandissent dans un monde plein d'influences, que ce soit la disposition dans les magasins de jouets en sections genrées (rose et bleu), des films de Disney sexistes, racistes et promouvant le colonialisme, en passant par les comportements de la famille, amies et amis, et je ne pense pas encore à la garderie ou à l'école ! Ces réflexions et inquiétudes ne se

limitent pas au féminisme, mais à toutes valeurs que l'on veut inculquer à nos enfants.

Comment faire pour que nos enfants, filles et garçons, soient équipés pour négocier un monde où le sexisme et la misogynie ne sont qu'un élément parmi tant d'injustices ? Comment faire pour que nos garçons ne choisissent pas la violence comme moyen de contrôle sur leurs partenaires ou n'agressent pas ou tuent impunément des femmes et jeunes filles autochtones ?

La maternité me fait découvrir une autre forme de militantisme; celui de tous les jours avec mon bambin qui me regarde et apprend par mes gestes et mes paroles. Un militantisme qui

aura un impact majeur sur la société, sans première page de journaux ou de communiqués de presse. Simplement un humain qui se voit comme faisant partie d'un monde où tous sont différents, mais tellement semblables.



Florence
Photo : Karen Éloquin-Arseneau



Groupe de femmes francophones du Yukon

- Porte-parole des femmes de la communauté francophone.
- Groupe actif dans les dossiers de la santé et du mieux-être, de la justice sociale et de la présence des femmes dans la francophonie.
- Organisation d'activités et ateliers reliés aux besoins et aux intérêts des femmes, dont le programme Mamans, papas et bébés en santé.
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie.

Mamans, papas et bébés en santé

Services gratuits aux femmes qui se préparent à accueillir un enfant ou qui viennent d'accoucher ainsi qu'à leur famille.

- Des services confidentiels avec une personne-ressource.
- Un soutien en langue française relativement à la nutrition et à la santé pendant la période de grossesse et de l'allaitement.
- La possibilité de recevoir une évaluation nutritionnelle et des conseils diététiques.
- La distribution gratuite de vitamines et de suppléments prénataux et postnataux.
- Un soutien à l'allaitement.
- Des services de relevailles (aide à domicile) pour les parents de nouveau-nés.
- Un repas-répit mensuel nutritif et équilibré offert aux femmes enceintes, jeunes mères et leurs familles.
- Des ateliers sur des thèmes de périnatalité.

Maryne Dumaine
Directrice par intérim
Tél. : 867-668-2636
Courriel : elles@lesessentiellles.ca

www.lesessentiellles.ca

Stéphanie Moreau
Coordonnatrice
Tél. : 867-668-2663, poste 810
Courriel : pcnp@lesessentiellles.ca

Centre de la francophonie – 302, rue Strickland, Whitehorse

Être maman et féministe

Maryne Dumaine

Depuis quelques mois, j'assure l'interim de la direction des EssentiElles. La mission du groupe est de représenter les intérêts des femmes francophones du Yukon et de favoriser leur épanouissement. Appelons les choses par leur nom : c'est un organisme féministe.

Mais voilà, puisque l'organisme Les EssentiElles offre le programme *Mamans, papas et bébés en santé* ainsi que les éditions du *Nombril*, il me semble important de mettre quelques cartes sur table. Commençons par quelques définitions.

Qu'est-ce que le féminisme ?

Selon le Larousse : il s'agit d'un mouvement militant pour l'amélioration et l'extension du rôle et des droits des femmes dans la société.

Qu'est-ce que le maternage ?

Le maternage (à noter que le terme parentage existe aussi, de même que paternage) est le choix des mères qui ont choisi de vivre leur grossesse, la naissance de leur bébé et leur façon de l'éduquer avec la conviction que le lien qui se tisse avec le bébé au cours des premiers mois est un socle affectif indestructible. Le maternage valorise certaines pratiques qui favorisent le lien « mère-enfant ». On y trouve pêle-mêle : le chant prénatal, une naissance naturelle, l'accouchement à domicile, le portage, le cododo, le peau à peau, les couches lavables, une alimentation bio, l'hygiène naturelle, une médecine douce et alternative, une éducation sans violence et des pédagogies éducatives alternatives comme Freinet, Steiner ou Montessori, voire l'instruction en famille.

Autant dire qu'il s'agit quand même de nombreux dossiers traités dans le *Nombril* depuis le début de son existence !

Voilà, le ton est donné. Maintenant, la question à 100 \$: Est-il possible d'être une mère pratiquant (plus ou moins) le maternage (donc, laissant souvent ses propres besoins de côté pour le bien de son enfant et de sa famille) et une féministe (engagée ou non) ?

Être une bonne maman et une bonne féministe serait-il contradictoire ?

Maman de deux enfants (1 an et 5 ans), j'ai allaité autant que je pouvais, j'ai codormi, porté en écharpe, pratiqué l'hygiène naturelle de façon dévouée, et j'aime la compagnie de mes marmots en chantant *La souris verte* ou en faisant de la pâte à modeler maison. Suis-je alors une féministe molle ?

Peut-être ne suis-je devenue féministe que par mon travail (ce qui voudrait donc dire que je ne le suis que depuis récemment) ? Féministe molle ou féministe récente, hum... ? Ou pire, suis-je confrontée à un énorme problème de conflit de personnalités interne ?

Une femme qui choisit de rester à la maison avec ses enfants est-elle moins féministe que celle qui choisit de retourner au travail après quelques jours ? Les travailleuses à temps partiel sont-elles plus féministes que les mamans dévouées corps et âme à leurs enfants ? À l'inverse, doit-on juger mauvaise mère une personne qui choisit de travailler à temps plein pour se consacrer à sa carrière ?

Qu'en est-il de la délégation des tâches à la maison ? C'est rarement moi qui coupe le bois de chauffage, qui ramone la cheminée ou qui vérifie l'état des freins sur la voiture. Suis-je une mauvaise féministe pour autant ? J'ai changé plus de couches que mon mari (ah ! oui, j'oubliais, être mariée fait-il de moi une mauvaise féministe ?), c'est plus souvent moi qui fais les lunchs et je ne joue jamais avec la tronçonneuse...

Au bord de la psychose, je pousse mes recherches de définition du féminisme un peu plus loin.

Selon la Table des groupes de femmes de Montréal, le féminisme est plutôt

« une manière d'être, de voir et d'agir. Il s'agit d'une vision globale de soi et du monde qui enclenche un processus de transformation individuelle et collective. Autrement dit, c'est une prise de conscience qui mène à l'action. Il est donc préférable de parler de féminismes au pluriel afin d'adopter une perspective inclusive. »

Voilà qui est mieux !

Si le féminisme est une affaire de droits et d'accès aux choix, la maternité est donc au cœur du sujet puisque TOUT est question de choix et d'équilibre lorsqu'on devient maman.

Il me semble tout à fait féministe de militer pour les droits des femmes tels



Une balade en famille pour le bien-être de tout le monde!
Photo : Maryne Dumaine

que celui à l'avortement, aux choix d'accouchement, au droit d'allaiter en public, de même que pour le droit de ne pas vouloir allaiter, par exemple.

Cela dit, lorsqu'on se penche sur ce sujet, un thème est récurrent : le sentiment de culpabilité. Vouloir être au maximum de nos capacités dans toutes les sphères. Être une maman présente, attentionnée, détendue et disponible, et en même temps être une femme épanouie, énergique et leader de sa communauté (et militante, tant qu'à y être !). Féministe ou pas, c'est un défi pour tout le monde !

On en arrive donc au thème : l'équilibre. Car, dans équilibre il y a libre. Et se pencher sur la question du bien-être d'une mère, de ses droits et de ses choix, c'est porter le drapeau de la liberté des femmes. Offrir une revue en périnatalité telle que *Le NombriL*, c'est revendiquer les droits et la liberté

des femmes. C'est un acte féministe !

Avant que des femmes se battent et militent pour nos droits, accoucher à la maison n'était pas un choix et se faisait dans des conditions bien souvent précaires. À présent, nous avons non seulement le droit d'accoucher à la maison (bien sûr, il y a de la place à l'amélioration sur ce sujet, et cela ferait l'objet d'un autre article sur la réglementation

des sages-femmes au Yukon...), mais on a aussi le droit d'accoucher à l'hôpital, avec papa ou un partenaire proche de soi. Nous avons le droit de faire un plan de naissance et même d'apporter une piscine à l'hôpital ! On a accès au lait maternisé, même si on décide d'allaiter, parce que oui, c'est disponible. Nous avons le droit au congé de maternité, parce qu'il est reconnu que s'occuper d'un tout-petit est un travail à temps plein (très plein !), et nous avons le droit de décider de retourner sur le marché du travail.

Les femmes, et en particulier les mères, ont désormais un accès à la liberté de choix. Et assumer nos choix, être confiante dans nos décisions, c'est ce qui aboutit à l'équilibre.

Ce qui est important pour un enfant, c'est une maman épanouie, qui s'aime elle-même et qui aime ce qu'elle fait.

Si elle aime travailler, tant mieux ! Si elle souhaite faire les lunchs pour être attentionnée, tant mieux ! Si elle préfère être à la maison pour donner son énergie à ses chérubins, tant mieux ! Si elle désire se battre pour les droits des femmes d'aujourd'hui et des générations futures, bravo ! Et est-ce que ça compte vraiment que maman n'aime pas fendre du bois ou chasser l'original ?

Je suis féministe. Mon féminisme m'est propre, il n'appartient qu'à moi, et c'est à chacun et chacune de voir quel est l'équilibre qui guide ses décisions. Me sentir coupable (que ce soit d'être ou de ne pas être assez féministe) ne me donne pas d'énergie !

Que maman soit ou non féministe, ce n'est pas vraiment la question que se pose un enfant. Ce que l'enfant voit, c'est une maman qui se respecte et qui lui donne un exemple, un modèle à suivre. Et être un modèle de femme équilibrée pour nos enfants, c'est un acte féministe !



Leadership pour Elles

Le ministère des Droits des femmes de la République française a mis sur pied une application gratuite permettant de bénéficier de conseils d'expertes, de jeux-questionnaires, de vidéos qui vous permettront d'agir en tant que leader dans votre entourage.

Publicité Artic Star 7 ¼ X 2

Avoir une « montée de lait » juste avant la

Le réflexe d'éjection du lait dysphorique

Anie Desautels

Comme son frère l'était, Coralie est une championne de l'allaitement. À peine âgée de quelques heures, elle a tout de suite su comment faire et est rapidement devenue efficace lors des fréquents boires. J'aime ce lien intime avec mon enfant. Même si allaiter est synonyme de nuits interrompues et de seins à l'air à tout vent, les avantages pour notre santé en valent grandement la peine, j'en suis convaincue.

Or voilà qu'au cours des premiers mois, une étrange émotion m'envahissait tout juste avant une montée de lait importante. De l'angoisse, des papillons dans le ventre comme avant un exposé oral au secondaire devant une classe qui se fout éperdument des conséquences de Tchernobyl, et devant une prof au stylo rouge accusateur. Je devenais soudainement profondément triste et nerveuse, sans raison apparente. Et hop ! plus rien. La tension repartait comme elle était venue. Je trouvais cela perturbant et je craignais que cela ne soit signe d'une dépression post-partum.

C'est en discutant avec mon amie Kari que nous avons décidé de faire de la recherche sur le sujet. Pure coïncidence, Kari, aussi maman d'un nouveau-né, ressent de l'anxiété avant ses montées de lait. Elle a comme une boule dans l'estomac qui irradie dans toute sa cage thoracique. Si elle allaite dans un moment de stress, l'anxiété est si forte qu'elle doit se fermer les yeux et prendre de profondes respirations pour que cela passe (pas pratique

quand on a aussi une petite de 2 ans qui en profite pour « redécorer » la maison avec des gommettes !) Kari en perd même l'appétit. Et tout comme pour moi, quelques instants plus tard, tout va mieux (sauf les meubles qui sont maintenant pleins de Dora, l'exploratrice...). Quatre mois plus tard, ces crises lui arrivent désormais rarement.

Toutes les deux notons que c'est pire si nous sommes déjà dans une situation qui génère un certain stress; si on est en retard à un rendez-vous par exemple ou si l'aîné est en mode « de destruction massive ». Or, le reste du temps, notre vie est généralement agréable, ponctuée de grands et de petits bonheurs. Un diagnostic de dépression post-partum ne nous convient pas. C'est Kari qui met le doigt sur ce qui pourrait être l'explication de notre malaise : le réflexe d'éjection du lait dysphorique (en anglais D-MER : *Dysphoric Milk Ejection Reflex*)¹. Le phénomène commence à peine à être reconnu, mais de la recherche sérieuse est en cours.

D'abord, il faut comprendre que le D-MER n'est pas une réponse psychologique à l'allaitement, une dépression du post-partum, une

aversion générale pour l'allaitement ou l'aversion pour l'allaitement que



Anie et Coralie
Photo : Guillaume Robert

peut ressentir une femme enceinte qui allaite un aîné. On ne parle pas non plus de nausées lors du réflexe d'éjection, ou tout autre symptôme physique isolé. Il s'agit plutôt de dysphorie, c'est-à-dire de sentiments à l'opposé de l'euphorie telle que la tristesse, le découragement, l'anxiété, la rage et la peur. Chez certaines, les émotions peuvent même être suicidaires. Cette dysphorie est de très courte durée (30 secondes à quelques minutes) et se produit toujours juste avant une montée de lait, que celle-ci soit ressentie ou non, avec ou sans allaitement. Certaines l'éprouvent lorsqu'elles utilisent un tire-lait.

La mère se sent bien avant la vague dysphorique et celle-ci disparaît rapidement. De quoi s'agit-il au juste ? Une jolie danse hormonale assure

la montée de lait !

la production de lait maternel. Le réflexe d'éjection du lait est causé par l'ocytocine qui augmente. En même temps, une augmentation de la prolactine permet de refaire du lait. Or, pour que la prolactine augmente, il faut une brève diminution de dopamine. Les femmes souffrant de D-MER ont une chute trop importante de dopamine, ce qui cause la dysphorie temporaire. La dopamine, hormone clé dans la régulation des émotions chez tous les humains, se stabilise lorsque la prolactine est suffisante. Cette valse hormonale spontanée n'est généralement pas ressentie par les mères.

La sévérité du réflexe d'éjection du lait dysphorique varie d'une femme atteinte à l'autre. Certaines sont victimes de courts épisodes de dysphorie légère qui s'étendent de quelques semaines à trois mois, et d'autres souffrent plus longtemps d'épisodes de malaise et d'angoisse tellement pénibles qu'elles songent à cesser l'allaitement.

Les bienfaits du lait maternel étant si importants pour notre enfant qu'on suggère fortement d'essayer les idées suivantes avant de passer au sevrage du nouveau-né :

S'informer. Le fait d'être informée sur le D-MER contribue grandement à alléger les épisodes (je sais ce que j'ai; je sais que dans quelques minutes, ça sera fini).

Évaluer sa production de lait. Il existe plusieurs façons de réduire une hyperlactation qui induit de nombreux réflexes d'éjection donc, de dysphorie. On peut consulter La Leche League pour nous aider (voir l'encadré).

Se distraire pendant la tétée. Pitonner sur l'ordinateur, lire, discuter, regarder la télé, faire des poèmes haïku, tout ce qui peut occuper nos idées.

Boire beaucoup. Il semble que l'hormone antidiurétique, qui augmente quand on est déshydraté, soit également impliquée.

Dormir. Chaque occasion de fermer l'œil doit être saisie (utopique parfois, je sais...).

Faire de l'exercice. Une balade quotidienne, une séance de yoga, suivre une vidéo d'exercice, jouer à la Wii, danser, course-poussette, tâches ménagères (euh...)

Prendre de la caféine. À petites doses, pas plus que 150 mg par jour (soit

environ 1 à 2 tasses de café), sinon les effets deviennent négatifs.



Kari et Parker
Photo: Davy Joly

La solitude. Certaines femmes trouvent leur D-MER pire si elles sont en compagnie, ne pas hésiter à s'isoler si c'est possible. J'ai déjà allaité dans la salle de bain, la porte verrouillée !

Se parler, se motiver. Se répéter ce qui se passe : « C'est un épisode de D-MER, dans quelques minutes ça sera terminé ». Prévoir une récompense après la tétée/journée,

La Leche League Canada à Whitehorse

La Leche League (LLL) est une organisation nationale reconnue dont les bénévoles sont des mères d'expérience qui ont été formées pour offrir un support aux mères qui allaitent, par le biais d'activités diverses. Leur mission est d'encourager, promouvoir et offrir de l'aide entre mères qui allaitent. À Whitehorse, il y a des rencontres tous les premiers dimanches du mois à la bibliothèque municipale à 15 h. Pour plus d'information, vous pouvez contacter en français :

- Heidi Laing — laingheidi@gmail.com (867) 334-9092
- Dorothy Williams — dmlwilliams@gmail.com

à laquelle on se raccroche pendant les dysphories (gâteries, chocolat, promenade avec le chien, bain moussant, sortie...). On essaie de générer des idées positives (par exemple, on pense aux vacances ou à nos projets de réno...)

Nourrir la relation avec notre enfant. Surtout si l'allaitement devient difficile, il importe de trouver des moments où nous sommes sincèrement heureuses avec notre bébé, et où nous construisons un lien d'attachement avec lui. On se donne du bonheur ensemble.

Suppléments alimentaires. Il semble que certains suppléments alimentaires aident à réduire l'intensité des épisodes. Voir le site D-MER.org à ce sujet.

Traitement médical. Dans les cas plus sévères, il peut être nécessaire d'en discuter directement avec votre médecin. Il se peut qu'elle ignore ce phénomène, par contre. Il y a un document à l'attention du personnel de la santé sur le site de D-MER en anglais que vous pouvez apporter pour vous aider à recevoir le soutien approprié.

Ressources

(Note : Il y a très peu ou pas d'information fiable sur le Web et dans les publications consultées.)
La Leche League International. (2010). *Womanly Art of Breastfeeding*. Ballantine Books, Chicago. p. 416.

Références :

www.d-mer.org

www.lllfrance.org/Circonstances-particulieres/Le-reflexe-dejection-dysphorique.html

<https://destinationsante.com/le-blues-de-lallaitement-un-phenomene-meconnu.html>

www.poule-pondeuse.fr/2011/02/14/d-merde-toi/

www.mamaneprouvette.com/2013/10/question-de-la-semaine-quest-ce-que-le.html

Outre le réflexe d'éjection du lait dysphorique et quelques engorgements, Kari et moi sommes de ces chanceuses pour qui l'allaitement est relativement facile. Pour de nombreuses femmes, ce n'est pas le cas; douleurs de sources diverses, production variable, prise du sein difficile par l'enfant, etc. Heureusement, le support à l'allaitement à Whitehorse est compétent et efficace.² Il importe de demander de l'aide, lorsque nécessaire; chercher plusieurs opinions, persévérer. Après tout, le lait maternel est un cadeau pour la vie et pas n'importe laquelle, celle de notre enfant (OK, un peu cliché comme conclusion, mais ma p'tite lionne m'appelle pour son nectar de fin de soirée. Le premier de plusieurs, car elle est complètement accro! D-MER, elle ne connaît pas!).

1. La terminologie de *Dysphoric Milk Ejection Reflex* en français n'est pas fixée. Selon mes recherches, on parle de réflexe dysphorique d'éjection du lait, réflexe d'éjection dysphorique (RED), dysphorie du réflexe d'éjection, réflexe d'éjection du lait dysphorique et de blues de l'allaitement.

2. Voir l'encadré pour les coordonnées de La Leche League Canada. Deux des consultantes parlent français. Il y a aussi au Whitehorse Health Center ((867) 667-8864) des infirmières communautaires très compétentes qui peuvent vous visiter à la maison. À ce centre, vous pouvez aussi rencontrer des consultantes en lactation dont certaines parlent français.



La route du lait

Application gratuite permettant de trouver un lieu public qui supporte ou encourage l'allaitement dans la région du Grand Montréal où que vous soyez afin que votre expérience de l'allaitement soit positive pour vous et contribue au bien-être de votre famille! Produit par Nourri-Source Montréal.



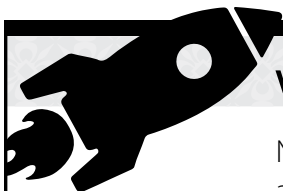
Mamamap

Application multilingue suisse gratuite qui indique les salles d'allaitement et stations de change pour les bébés les plus près grâce à un système de géolocalisation.



Aqualert, Daily Water, Water Log

Applications multilingues gratuites qui vous aideront à atteindre votre objectif quotidien de consommation d'eau.



Vous désirez vous lancer en affaires?

Nous pouvons vous aider à transformer une idée en entreprise en vous offrant :

- jusqu'à 45 000 \$ de financement;
- le soutien d'un mentor expérimenté du monde des affaires;
- des ressources pour bien planifier, gérer et assurer la croissance de votre entreprise.



Être un modèle masculin positif pour nos enfants



Nos modèles masculins positifs yukonnais

Nous avons demandé aux papas yukonnais ce que « modèle masculin positif » voulait dire pour eux et ce qu'ils faisaient afin de garder intacte cette image pour leurs enfants...

Voici leurs mots clés afin de vous inspirer...



Pardonner Compatissant

Respectueux Avoir du plaisir

Donner l'exemple Intégrité

Créer un moment sans distraction pour être seulement et simplement avec son enfant



Adapter Calmer son tempérament

Partager ses connaissances, ses expériences et ses sentiments

Écouter

Donner

Faire une différence

À petits pas

Aider

Transmettre les valeurs reçues

Stimulé (ou poussé) par une curiosité sans fin

Haut : Antonio et Tazio Zedda Photo : Juliette Anglehart Zedda
Milieu : David et Léa Lapierre Photo : Sophie Gauthier
Bas : Christian et Noah Dumaine Photo : Maryne Dumaine

Le rôle du papa, une question de société

Patrick Thomson, coordonnateur du projet Mobiliser les hommes et les garçons contre la violence faite aux femmes

Dès leur plus jeune âge, les hommes et les femmes de notre société sont amenés à répondre à des rôles prédéterminés et stéréotypés. Pourtant, le rôle des hommes et des femmes varie au fil du temps et culturellement selon des règles sociales et non selon leur prédisposition biologique. Les rôles assignés aux hommes sont souvent associés à la puissance, au contrôle et à l'autorité. Ce phénomène peut causer des lacunes, notamment sur le plan de la communication, de l'empathie et de l'affection.

Certaines facultés comme donner de l'affection ou être attentionné ne sont pas par nature uniques à la femme. Les hommes aussi en ont la capacité, même si la tâche d'élever les enfants continue à être attribuée majoritairement aux femmes. En conséquence de ce phénomène de société, les pères semblent souvent avoir un rôle limité au sein de la famille.

Le rôle des pères est prédéterminé par les structures de société incluant le travail, l'éducation et les médias. On verra ainsi plus souvent des enfants en compagnie de leur père lorsque la

mère est aussi présente. De même, il semble que les attentes ne soient pas les mêmes pour les mères que pour les pères. Dans les publicités commerciales, par exemple, le père est souvent mis au même niveau que les enfants, tandis que c'est la mère qui les sert à table ou fait le ménage. Si l'on regarde les films ou la télévision, on peut y voir nombreux papas ne démontrant aucune notion positive au sein de la famille. Comme si un papa fort, courageux, un papa modèle ne devait pas cuisiner, faire le ménage ou s'occuper des enfants malades. De nos jours, malgré l'augmentation du nombre de familles à double revenu, les pères passent toujours moins de temps avec leurs enfants que les mères.

Restons positifs, il y a un avantage à tout cela : si les rôles des mères et des pères sont établis par la société, il y a alors une possibilité de changement !

Les avantages du changement de modèle

L'implication accrue du papa auprès des enfants et sa propre reconnaissance de sa masculinité positive peut aider nos bambins. Cela les aidera notamment sur le plan de leur performance cognitive et de

leur développement du langage. Ils augmenteront aussi leurs chances de réussite scolaire en plus de diminuer leur taux de délinquance et leurs défis de comportements. L'implication du père avec les enfants dès leur plus jeune âge est, surtout et avant tout, un gage des bonnes relations futures qui existeront entre eux, et ce, pour les années à venir.

Le modèle de la Norvège

La Norvège est un pays qui démontre un exemple intéressant de la paternité, et qui diffère de bon nombre de pays. Depuis les 26 dernières années, ce pays a implanté des politiques visant l'égalité des sexes, incluant le congé de paternité ainsi que la subvention des garderies.

La Norvège est souvent au premier rang mondial sur le plan de l'égalité entre hommes et femmes. Soixante-dix pour cent des femmes et 90 % des hommes se disent satisfaits de la division plus équitable des tâches ménagères. Il semble également qu'il existe une plus grande satisfaction mutuelle envers leur partenaire. À la suite du congé de paternité, les hommes norvégiens se sentent plus

Véronique, Justin et Nellie-Mai
Photo : Family First



Guillaume, Bastien et Coralie
Photo : Anie Desautels



proches de leurs enfants, et indiquent aussi qu'ils peuvent participer aux tâches ménagères de façon plus équitable.

Et surtout, la diminution des inégalités entre hommes et femmes en Norvège a aussi eu un impact sur le taux de violence envers les femmes et les enfants causée par les hommes.

Il peut être difficile de voir une corrélation directe, et nombreux sont ceux et celles qui ne font pas le lien entre l'inégalité des genres et la violence. Pourtant, la corrélation est forte et démontrée. Réduire les écarts et repenser les rôles des parents au sein de la famille, c'est agir activement contre la violence envers les femmes.



Pierre-Luc et Dominic
Photo : Marie-Pierre Vallée



Premier portail francophone de valorisation de la paternité.

Petite activité pour vous !

Voici une idée d'activité afin de provoquer réflexion et discussions au sujet des différences entre les hommes et les femmes par rapport aux relations.

Matériel nécessaire : deux boîtes vides, différentes images ou photos de personnes, d'animaux, d'objets ou de plantes.

Procédure

1. Donner une boîte à un homme ou un garçon et l'autre à une femme ou une jeune fille.
2. Demander à la femme ou la jeune fille de mettre dans sa boîte des photos ou images représentant la façon dont les femmes prennent soin des autres ou donnent de l'affection et vice et versa pour l'homme ou le garçon.
3. Par la suite, sortir les images de la boîte une par une.
4. Essayer de combiner les images ou photos par groupe (ex. : objets, personnes, actions, équipement électronique, etc.)
5. Commencer la discussion. Découvrir pourquoi a) certaines images ou photos sont seulement dans une seule des boîtes; b) certaines images ou photos apparaissent dans les deux boîtes.

Pistes de discussion

La relation qu'entretiennent les hommes et les femmes en ce qui a trait à l'affection et l'attention est culturellement et historiquement préconçue et se transmet aux nouvelles générations. C'est très commun d'attribuer les tâches dites relationnelles (prendre soin des enfants, des animaux, des plantes) aux femmes, et les tâches manuelles (voiture, électricité, peinture, réparation) aux hommes.

Voici quelques questions afin de favoriser la discussion :

- Que pensez-vous de la phrase : « Les femmes s'occupent des enfants, les hommes aident. »
- Que pensez-vous de la phrase : « Les hommes travaillent, les femmes s'occupent de la maison. »
- Est-ce que les hommes et les femmes apprennent à s'occuper des choses de façon différente ou est-ce que ces façons de penser font partie de la nature ou de notre biologie ?
- À quel point ces rôles vous sont-ils familiers ? De quelle façon les hommes subissent une pression sociale pour agir comme un père traditionnel, et de quelle façon les femmes subissent une pression pour agir comme une mère traditionnelle ?
- Quels impacts ont ces idées préconçues sur nos relations interpersonnelles ?
- Quelles sont les ressources qui transmettent ces messages ?
- Comment pouvons-nous passer par-dessus ces stéréotypes ?

Source :

Le Programme Manuel H « Promundo, Organisation Santé mondiale (2002) ».

Un chien à l'école

Pixie à l'école

Louise Gagné, psychoéducatrice, École Émilie-Tremblay

Notre bébé est encore dans notre bedon et déjà nous nous inquiétons pour lui. Quels seront ses défis dans la vie? Quel genre d'appui est offert au Yukon pour les enfants qui ont des besoins supplémentaires?

À l'École Émilie-Tremblay, un soutien poilu à quatre pattes est présent pour les enfants qui en ressentent le besoin.

Il est des bonheurs simples qui font parfois une belle différence! Une journée par semaine, à l'École Émilie-Tremblay, on reçoit une visiteuse un peu singulière. Tôt le matin, elle entre par la porte arrière, s'installe dans mon bureau et attend l'arrivée des élèves et des adultes. Pixie est ma jeune chienne de 2 ans qui adore la compagnie des humains et sait faire craquer les personnes qui la croisent par un accueil chaleureux.

En tant que psychoéducatrice, mon travail consiste à aider les enfants qui présentent des difficultés d'adaptation

à l'école. Que ce soit sur le plan social, personnel, familial ou scolaire, chacun a sa personnalité. À certains moments de leur vie, des enfants ont besoin d'un support plus adapté. L'idée de travailler avec un animal me trottait dans la tête depuis un long moment. Au Yukon, c'est le paradis des chiens! La direction de l'école, après en avoir discuté ensemble, m'a appuyée dans ce projet.

Il fallait d'abord trouver le bon toutou. Tous ne sont pas nécessairement réceptifs aux contacts des humains, principalement à la présence des enfants. Un tel chien doit avoir un tempérament équilibré, être calme, sociable et bien dressé. Pour éviter les allergies, il faut choisir un pelage adéquat. Mon choix s'est finalement porté sur la race Goldendoodle, un mélange croisé de golden retriever et de caniche royal, aux poils laineux. Ces chiens sont souvent utilisés en zoothérapie pour leurs belles qualités : intelligence, obéissance,

avec un niveau d'énergie moyen et un tempérament sympathique et stable.

Mais pourquoi un chien à l'école?

Dès la petite enfance, la présence des animaux fait partie de la vie des enfants, que ce soit un toutou en peluche ou un compagnon à la maison. Ils sont bien présents dans leur imaginaire aussi. Les bienfaits sont multiples. Un chien est synonyme de réconfort, bien-être et sécurité. Il comble des besoins affectifs et favorise la communication.

Dès la rentrée scolaire, l'enthousiasme a été unanime à la découverte de Pixie. Un chien ne fait aucune discrimination, ne porte aucun jugement sur quiconque; il est authentique. Le corridor près de mon bureau est vite devenu un lieu où l'on s'arrête pour la caresser, lui dire bonjour. Pixie sait donner du bonheur aux gens, les rendre importants. Sa bonne humeur est contagieuse. Sa rencontre permet de bien commencer la journée.

Pixie est une bonne partenaire, c'est un toutou réconfort pour les enfants. Évidemment, je travaille avec de nombreux autres approches et moyens divers. Mon expérience de psychoéducatrice s'appuie sur plusieurs types d'interventions. Avec Pixie, il s'agit d'un moyen supplémentaire qui permet d'entrer facilement en contact avec certains enfants.



Louise et Pixie
Photo : Anne-Marie Lemaire

À plusieurs reprises, j'ai constaté un effet positif engendré par la présence de Pixie à l'école. Un enfant timide et anxieux qui accepte de faire sa présentation orale devant elle réussit à ordonner ses idées et se permet de se tromper. Elle l'écoute, il sent la confiance s'installer, puis il est prêt à retourner en classe et à faire face à son épreuve. Un adolescent est stressé par un examen ? Son aide-enseignante amène mon toutou en classe, Pixie se pose à ses pieds, fait la sieste. Cet adolescent sent sa présence, se calme et réussit à se concentrer. Un enfant est agité et ne trouve pas les mots pour exprimer sa peine ? Pixie pose doucement sa tête sur ses genoux, pousse un profond soupir, l'air de dire : « Raconte-moi ce qui ne va pas, je t'écoute. » L'enfant se calme, se mouche, sa respiration est plus régulière, puis il est prêt à parler.

Pour d'autres enfants, leurs difficultés touchent plutôt les relations avec les autres. Reconnaître les besoins d'un animal favorise le sens de l'autre, leur apprend à se différencier. Nous travaillons par l'observation à mieux connaître les besoins des chiens, ce qui donne un sentiment de confiance. Les enfants apprennent ainsi à devenir plus responsables. Comme les humains, nos compagnons ont leur caractère, leurs préférences. Ils aiment certains types de caresses, être brossés, faire de l'exercice. Il faut voir ces enfants craintifs avec les chiens. Avec le temps, ils apprivoisent l'animal et acceptent de marcher avec lui.

Ils tiennent fièrement la laisse de Pixie, les épaules bien droites affichant le sourire de la victoire.

Grâce à sa présence, des crises ont été désamorçées : Pixie apaise les enfants. Entre eux, il n'y a pas de rivalités, mais une acceptation inconditionnelle de l'enfant tel qu'il est avec ses forces et ses limites. Pour faciliter et renforcer l'efficacité de notre démarche, les enseignants et moi-même avons établi un code. Lorsqu'un enfant a une énergie débordante et ne peut se concentrer en classe, il arrive à mon bureau et m'annonce candidement que son enseignante croit que Pixie a besoin d'aller courir dehors quelques minutes. Je leur confie Pixie qui ne demande pas mieux et qui profite de cette escapade avec plaisir. L'enfant rejoint ensuite sa classe, plus calme, disposé à mieux travailler. Son énergie a été bien canalisée.

Plusieurs études¹ démontrent que la présence d'un chien dans l'entourage d'un enfant a un effet positif sur le stress et l'anxiété. Le simple fait de toucher un chien contribue à diminuer le cortisol, une hormone qui indique le niveau de stress chez l'humain. Telle est ma motivation : rendre les enfants plus heureux, capables de faire face à la vie avec confiance, assurance, mieux se connaître, les amener à vivre de meilleures relations avec leur entourage grâce aux moments forts partagés avec un animal. La présence d'un chien représente une approche efficace et complémentaire à ce bien-

être. Pixie y contribue à sa manière et donne généreusement à tous ceux qui la fréquentent.



Bye-bye Butterflies

Application multilingue de Cocoon International Publication LLC où les enfants suivent l'histoire de Helmut le hérisson dans son parcours à l'école. Ensemble, ils découvrent sept façons (exercices) d'évacuer le stress et se libérer de leurs inquiétudes. Coût minime (1,19 \$, mais aucune publicité ou achat intégrés).



Mon P'tit yoga

Application de Diapason Apps qui présente cette introduction au yoga pour les enfants. En tout, quinze postures expliquées et illustrées de façon ludique à faire par l'enfant ou accompagné d'un adulte. Coût minime (3,49 \$, mais aucune publicité ou achats intégrés). De la même compagnie, l'application Bébézen fournit dix ambiances naturelles et musicales pour favoriser la relaxation avec votre bébé.



Pacifica

Lancée sur les plateformes iOS et Android, elle a pour objectif d'aider les gens à gérer leur stress, leur anxiété et leurs inquiétudes. Basée sur la psychothérapie cognitivo-comportementale, elle propose des exercices répartis en cinq volets : humeur, relaxation, pensées, expériences et santé. Les volets humeur et relaxation sont toujours accessibles gratuitement. Pour avoir accès aux trois autres volets en tout temps, il faut toutefois payer 4 \$ par mois, ou 30 \$ par année.

1. www.gazette.uottawa.ca/fr/2013/10/la-zoothérapie-pour-reduire-le-stress-et-lanxiété-des-etudiants/
www.nouvelles.umontreal.ca/recherche/sciences-de-la-sante/20101018-la-presence-de-chiens-guides-diminue-lanxiété-chez-les-enfants-autistes.html

www.plusquedesmedicaments.ca/fr/article/index/pet_therapy

www.stresshumain.ca/programmes/detresse-et-progresse.html

Alimentation saine

Gluten : ami ou ennemi ?

Entrevue avec la diététicienne Jennifer Daniels

1. Qu'est-ce que le gluten et quel est son objectif dans votre diète ?

Gluten est le nom de la protéine insoluble qu'on trouve dans certains grains et céréales. Le gluten donne de l'élasticité à la pâte, l'aide à lever et à garder sa forme en plus de donner une texture molle et tendre aux produits céréaliers finaux.

2. Dans quels aliments trouve-t-on le gluten ?

On trouve le gluten dans le blé, l'orge, le triticale (un hybride de blé et de seigle), l'épeautre, le Kamut et les avoines commerciales.

3. Que signifie « l'intolérance au gluten » et quels en sont les symptômes ?

L'intolérance au gluten est un terme commun, mais ce n'est pas une maladie qui peut être testée médicalement. L'intolérance au gluten est un terme qui décrit l'état des personnes qui répondent négativement aux tests de la maladie de cœliaque, mais qui ressentent des effets secondaires lorsqu'ils mangent des aliments contenant du gluten. Les gens qui se disent intolérants au gluten ne subissent pas de dommages du côté intestinal lors de sa consommation. Sans diagnostic ou soutien médical, ces individus peuvent choisir une diète sans gluten, même s'il n'y a aucune recherche qui prouve cette condition et soutient cette restriction alimentaire.

4. Quelle est la différence entre la maladie de cœliaque et l'intolérance au gluten ?

La maladie de cœliaque est une affection auto-immunitaire du système digestif. L'ingestion de gluten endommage l'intestin grêle et réduit de beaucoup l'absorption des nutriments. Le seul traitement pour cette maladie est une diète strictement sans gluten à vie. L'intolérance au gluten est une réaction autodiagnostiquée à la suite de consommation d'aliments qui contiennent du gluten, et ce, sans causer du dommage à l'intestin grêle.

5. Une diète sans gluten, est-ce une diète plus saine ?

Une diète sans gluten n'est pas toujours une diète plus saine. Tout dépend des aliments sans gluten sélectionnés. Une telle diète peut engendrer une plus grande consommation de glucides et de gras et en diminuer celle d'acide folique, de vitamines B et de fer. Les pains et les pâtes à base de blé sont enrichis de fer et de vitamines B, par contre, les aliments sans gluten ne le sont pas.

6. Quels sont les avantages et les désavantages de suivre une diète sans gluten ?

Pour les gens diagnostiqués de la maladie de cœliaque, une diète stricte sans gluten est la seule façon de traiter cette maladie afin de prévenir les dommages à l'intestin grêle et d'éviter l'insuffisance d'absorption de nutriments.

Plusieurs aliments emballés, sans gluten, sont plus élevés en teneur en gras et en glucides et faibles en teneur de protéines, de fer et d'acide folique. Ces produits sont aussi plus dispendieux. Suivre une diète sans gluten peut avoir un impact tant sur le plan nutritif que sur le plan financier.

7. On dit que ce serait le blé génétiquement modifié qui causerait ces problèmes. Qu'en pensez-vous ?

Il n'y a aucune évidence scientifique qui suggère que le blé génétiquement modifié cause la maladie de cœliaque ou l'intolérance au gluten.



Reportage
Radio Canada,
dossier sur le gluten
et ses principaux mythes.



Disponible au Centre
de ressources en santé
du Partenariat communauté en santé



8. Si nous mangeons beaucoup de blé, risquons-nous de devenir plus susceptibles de développer une sensibilité au gluten ou est-ce différent pour chaque individu?

Chez les gens prédisposés génétiquement, la maladie de cœliaque est provoquée par l'ingestion de gluten. Manger beaucoup d'aliments à base de blé n'augmente pas la sensibilité d'une personne envers le gluten.

9. Il semble que de plus en plus nous entendons parler de diètes sans gluten, pourquoi?

Au cours des dix dernières années, il y a eu une augmentation du taux de diagnostics de la maladie de cœliaque, ce qui amenait plus de personnes à devoir médicalement éviter les aliments contenant du gluten.

Plusieurs individus ont commencé à suivre une diète sans gluten et ont senti une amélioration sur le plan de leur bien-être. Ces témoignages peuvent inciter d'autres personnes à commencer à suivre cette diète. Constatant la popularité de cette façon de se nourrir, les compagnies ont répondu en augmentant le choix d'aliments sans gluten offerts dans les supermarchés.

10. Mot de la fin. Selon vous, quel est le meilleur conseil à donner aux familles concernant la nourriture en général?

Manger chaque jour une variété de nourritures inscrites dans « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » et profiter du plaisir de bien manger avec la famille et les amis.

Photo: Brianne Meister

Je traite ma compagne
avec le plus grand des respects
pour que ma fille sache qu'elle a le droit à
des relations sans violence.

Je Vous mets au défi
d'éliminer la violence
faite aux femmes.

Éliminer la violence faite aux femmes

Les EssentiElles
Victoria
Faulkner
Women's
Centre

Devenir parent

Vrai ou faux? Mythes et légendes de la maternité

1. Une mère sait toujours pourquoi son bébé pleure. **FAUX**
2. Une mère ne ressent jamais de frustration avec son nourrisson. **FAUX**
3. Une mère est obligée de prodiguer elle-même tous les soins à son enfant pour créer le lien d'attachement. **FAUX**
4. Il faut qu'une mère soit parfaite, sinon son enfant la détestera quand il sera plus grand. **FAUX**
5. Une mère aime automatiquement son bébé dès le tout premier instant. **FAUX**
6. Vous avez le droit de prendre une pause lorsque vous en ressentez le besoin. **VRAI**
7. Une mère ne devrait jamais trouver cela difficile. **FAUX**
8. Il est normal d'avoir quelques fois des envies de s'échapper. **VRAI**
9. L'allaitement est la seule manière d'apporter à la fois l'alimentation nécessaire et l'interaction dont votre bébé a besoin pour bien se développer. **FAUX**

Être mère est exigeant. C'est un travail qui requiert votre attention 24 heures sur 24, vous êtes de garde de jour et de nuit, vous n'avez aucune pause-café, pas de formation, vous n'êtes pas maîtresse de votre emploi du temps et vous avez peu de temps libre.

Avez-vous pris soin de vous aujourd'hui?

Il est primordial que les mères prennent soin d'elles-mêmes et se sentent bien dans leur corps, dans leur tête et avec leurs émotions. N'oubliez pas :

- Gardez confiance en vous !
- Vous êtes la mieux placée pour savoir ce dont votre enfant a besoin.
- Vous pouvez demander de l'aide à vos amies, au papa, à votre famille. N'attendez pas d'être épuisée, à bout de forces mentales ou physiques.
- Si la tension monte, mettez bébé dans un endroit sécuritaire et sortez prendre dix grosses respirations dehors.
- Un service de relevailles est disponible auprès du programme PCNP ainsi que récemment auprès de deux infirmières bénévoles. Contactez le programme pour plus de détails.
- Gardez confiance en vous (oui, c'était aussi le 1^{er} conseil, mais on ne le dit jamais assez !)

Après votre accouchement, comment vous sentez-vous?

La vie en tant que nouveau parent vous chamboule? Vous avez l'impression de ne plus vous reconnaître? Si vous vous interrogez sur votre état de santé mentale, essayez de vous poser les questions suivantes. Vous pouvez apporter vos réponses à votre prestataire de services. Ensemble, vous pourrez examiner les réponses qui vous inquiètent.

- Est-ce que je suis moi-même en ce moment?
- Est-ce que je dis ou je fais des choses qui ne me ressemblent pas?
- Est-ce que je suis trop inquiète, trop repliée sur moi-même, trop bavarde, trop euphorique, trop épuisée, trop malheureuse, trop démotivée, trop agitée?
- Est-ce que je suis dans un état de confusion?
- Est-ce que je pleure tout le temps?
- Est-ce que je mange comme d'habitude?
- Est-ce que je prends soin de moi comme d'habitude?
- Est-ce que je passe du temps avec mon bébé?
- Est-ce que je réagis au comportement de mon bébé de façon appropriée?
- Est-ce que je m'inquiète trop ou je suis trop indifférente vis-à-vis de mon bébé?
- Est-ce que je m'intéresse moins à des choses qui m'intéressaient avant?
- Est-ce que mon anxiété m'empêche de faire ce que j'ai à faire?
- Est-ce que j'ai des préoccupations ou des peurs qui semblent exagérées?
- Est-ce que j'évite de passer du temps avec des personnes qui se soucient de moi?
- Est-ce que je m'inquiète trop au sujet de la santé de mon bébé?
- Est-ce que j'ai du mal à dormir, même quand mon bébé dort?
- Est-ce que je me soucie trop de faire les choses de façon parfaite sans laisser aucune place à l'erreur?
- Est-ce que je m'isole alors même que j'ai peur d'être seule?
- Est-ce que je suis trop en colère, trop irritable, trop anxieuse ou est-ce que je m'emporte trop facilement?
- Est-ce que j'ai des crises de panique pendant lesquelles je n'arrive pas à respirer ou à penser clairement?

Référence
La Trousse d'outils pour la santé mentale des mères : Ressource pour la collectivité



Dossier sur la santé mentale de l'Association canadienne pour la santé mentale.



BabyBlues+

Conçue par des médecins, à l'intention des mamans et des équipes médicales, cette application permet le diagnostic de la dépression après la naissance. Coût minime de 2,99 \$, mais sans publicité ou achats intégrés.



Disponible au Centre de ressources en santé du Partenariat communautaire en santé

Recueil de témoignages de mères en souffrance rassemblés par des membres de l'association Maman blues. Ce groupe a été créé par des mères afin de sensibiliser les pouvoirs publics et l'opinion à la détresse des femmes qui éprouvent des difficultés à se sentir mères après l'accouchement.

Recettes d'équilibre parental et individuel à saveur... yukonnaise

Sophie Brisebois, coordonnatrice à la petite enfance, École Émilie-Tremblay

Nous sommes tous et toutes déséquilibrés lorsque nous devenons parents! Du jour au lendemain, nous devons assumer un quadruple rôle : ceux de parent, de travailleur ou de professionnel, de conjoint et d'individu. Le mode d'emploi et l'horaire pour les concilier ne sont pas encore envisageables sur une application numérique à ce jour, et n'existera probablement jamais! Dissociation ou heureux mélange de tous ces rôles? Comment arriver à un équilibre individuel respectable?

C'est donc à titre de coordonnatrice des services à la petite enfance de la Commission scolaire francophone du Yukon que je me suis permise de trouver des recettes gagnantes en posant directement deux questions aux parents de notre école...

Ce sont dix-huit femmes âgées de 41 à 50 ans et mères de deux à quatre enfants qui ont été à 95 % répondantes à ce sondage.

Que le partage de leurs réponses vous inspire. Je les remercie sincèrement d'avoir pris ce temps de réflexion!

Qu'est-ce qui demeure un défi pour vous, pour réussir à équilibrer le parent et la personne que vous êtes?

Défi

- Prendre du temps pour moi seule, sans me sentir coupable.
- Le temps.
- Me permettre de ne pas être toujours productive pour la famille. Me permettre des moments pour moi-même, même avec un horaire de quatre jours de travail par semaine. Si j'y parviens, je remarque que la qualité de ma présence auprès de mes enfants est de loin plus zen ensuite!
- Gérer mon temps! Lorsque je suis organisée, je suis moins stressée et je peux être un meilleur parent.
- Même avec un horaire, il y a souvent des imprévus. Faire face aux imprévus. Aussi, je dois être en mode « décision » à plusieurs moments de la journée. J'apprécie quand j'ai un moment tranquille à la fin de ma journée de travail.
- Je prends conscience des moments privilégiés avec chacun de mes quatre enfants. Ça passe tellement vite et j'essaie de les savourer de plus en plus.
- Je n'ai pas beaucoup de patience pour répéter. Quand je dois le faire, je pense à des parents qui sont des modèles pour moi, et j'essaie de faire comme je les ai vus intervenir jusqu'à ce que ça « marche », avec de la patience, bien sûr!
- La personne que je suis en ce moment est un parent et ça me convient puisque c'est ce que je fais. Je ne ressens pas le besoin de différencier qui je suis de mon titre de parent. Et je crois que je serai toujours parent, bien que ce titre évoluera avec l'âge de mes enfants. C'est un titre que je trouve honorable et qui m'enchant.



Dorothy Dallaire, Kathleen McDade et Alain Dallaire
Photo : Émeraude Dallaire-Robert

Sophie à 32 semaines de grossesse de Léa
Photo : David Lapierre



En quoi consiste votre recette gagnante pour réussir à équilibrer le parent et la personne que vous êtes ?

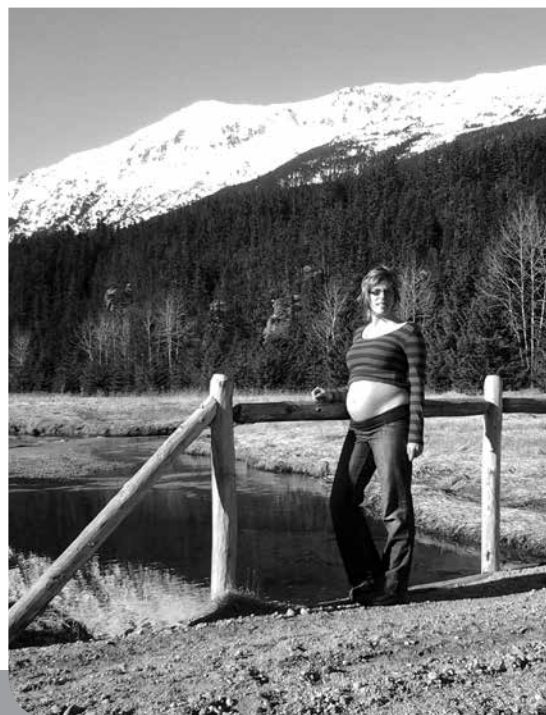
Recettes

- Être franche et honnête avec les enfants. Leur dire que nous sommes fatigués ou tristes.
- Écouter les enfants.
- Avoir une communication ouverte, respectueuse. Entre papa et maman : se permettre de prendre du temps ensemble sans se sentir coupable.
- Planifier, prévoir des périodes de partage qui bénéficient à tous : repas, camping, activités de plein air en famille.
- Faire des retours sur les événements de la journée.
- Quand je prends le temps comme individu de m'intéresser au positif de la journée de chacun des membres de ma famille en posant simplement la question, j'ai aussi l'impression de transmettre des valeurs d'écoute, de partage et d'accueil de l'autre comme parent.
- Je remarque que mes enfants aiment que je leur parle de mes intérêts, mes émotions, de mon passé. Ils semblent me voir sous un autre jour...
- Lorsqu'il y a un petit conflit ou un conflit important entre deux enfants de ma famille : chaque enfant explique sa version que je reformule pour qu'ils comprennent qu'ils ont été entendus et compris. Cela aide à ce que chacun comprenne ce que l'autre a vécu, et qu'ils apprennent que leurs gestes ont eu des conséquences sur l'autre. Je souhaite les aider à trouver des façons valables de réparer leur geste, de s'excuser.
- Un horaire hebdomadaire me permettant un moment libre, une course à pied, du vélo ou une forme d'entraînement.
- Mon horaire de travail est de quatre jours. La journée de congé est pour m'occuper des urgences maison, enfants ou autres et à l'occasion, juste de moi...
- Planifier du temps pour moi dans ma semaine et en profiter pour faire du sport.
- Je fais ce que j'aime avec mes enfants : danser, faire du vélo, nager, camper, etc. Ils me suivent dans mes activités autant que possible. Je ne cache pas mes émotions non plus, je leur explique ce que je ressens pour qu'ils sachent qui je suis. Aussi, je les amène à mon travail régulièrement et leur montre ce que je fais et ce que j'aime de mon travail.

Haut : Justin et Véronique à 37 semaines de grossesse de Nellie-Mai
Photo : Véronique Thériault

Milieu : Jessica et Florence
Photo : Karen Éloquin-Arseneau

Bas : Annie, enceinte de Charlie
Photo : Sébastien Bernier



On s'estime en tant que parent !

La maternité apporte un vent de changement et les difficultés rencontrées dans notre rôle de parent peuvent ébranler notre estime personnelle.

Afin de vous préparer, il est bon d'avoir une idée claire et précise de votre propre identité, car au travers la maman, il y a vous.

Voici des questions qui vous aideront à réfléchir sur vous-même, sur votre passé et sur votre vie actuelle.

- Mes amies disent que ce qu'il y a de mieux chez moi, c'est...
- Ce que je préférerais faire quand j'étais petite, c'était...
- Je passe beaucoup de temps à...
- Ce qui m'agace le plus, c'est...
- J'aime parce que...
- Je suis fière de...
- Je pense que c'est injuste de...
- À l'avenir, ce que j'aimerais le plus faire, c'est...
- Je pense que la chose la plus importante qu'une mère puisse faire pour ses enfants, c'est...
- S'il y a une chose que j'aimerais changer chez moi, c'est...
- Imaginez une personne qui est une grande amie et une femme forte. À quoi ressemble-t-elle ? Décrivez-la...
- Est-ce que vous ressemblez à cette femme ?
- Qu'est-ce que vous avez en commun avec cette femme ?

Avoir une image positive de soi n'est pas la même chose que d'être imbue de soi-même, que de se croire plus importante que les autres ou que d'avoir des idées irréalistes concernant sa vie et ses besoins. Le fait d'investir dans votre propre personne pourra vous aider à renforcer votre confiance et votre estime de vous-même en tant que femme et en tant que mère. L'une des manières de lutter contre les pensées négatives qu'on peut avoir à propos de soi-même est de se concentrer délibérément sur ses qualités. Pour cela, il faut une plus grande prise de conscience de soi.

LE NOMBRIL vous appelle...

Fiers de votre bébé,
de votre famille ou
de votre belle bedaine ?
Montrez-les !

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