



# La gazette des poussettes

Bonjour à toutes les familles-membres de Ressources-Naissances.

Toute l'équipe vous souhaite une bonne lecture!

Déjà 1 an...  
pour la Gazette des poussettes.



Hé oui! Déjà 1 an. Notre journal a grandi, a évolué et vous a sûrement émerveillé.



Depuis 1 an, il cogne à la porte de votre ordinateur pour vous informer, vous soutenir et vous faire sourire! Ce journal souhaite aussi que vous vous sentiez entouré par votre famille, vos amis, les ressources du milieu et surtout par un organisme auquel vous pouvez vous référer en tout temps pendant la période périnatale.

Ressources-Naissances apprécie grandement la belle et importante contribution des bénévoles : **Mélanie, Florence, Joëlle et Olivier** qui ont donné vie à la « Gazette des poussettes » et qui l'ont accompagnée dans cette expérience enrichissante comme pour la première année de vie d'un nouveau-né tant attendu.

*Marie-Josée Nadeau, coordonnatrice des interventions bénévoles et communautaires*

## SOMMAIRE

- Semaine québécoise des familles \_\_\_\_ 1
- Assemblée générale annuelle \_\_\_\_\_ 2
- Survivre à son retour au travail \_\_\_\_\_ 3
- Difficile retour au travail \_\_\_\_\_ 4
- Les vacances en famille \_\_\_\_\_ 5
- Le camping en famille \_\_\_\_\_ 6
- Cet été \_\_\_\_\_ 7

# Semaine québécoise des familles

## Fête de la famille

Lors de la **Semaine québécoise des familles**, qui s'est tenue du 8 au 15 mai 2011, une fête familiale a été organisée pour toutes les familles de Lévis, dimanche le 15 mai à « **La p'tite ferme du sous-bois** » de St-Jean Chrysostome.

Quelle belle activité pour les familles ; les parents et les enfants ont apprécié la visite des animaux de la ferme autant que les différentes activités offertes par les organismes du milieu : Maison de la famille Chutes-Chaudière, Maison de la famille Rive-Sud, Espace Chaudière-Appalaches et bien sûr Ressources-Naissances.

Voilà quelques photos qui vous donneront sûrement le goût d'y participer l'an prochain !



# Assemblée générale annuelle 4 juin 2011

Trente-huit personnes ont assisté à l'assemblée générale annuelle des membres qui a eu lieu le 4 juin dernier au Centre communautaire de St-Nicolas. Le conseil d'administration a présenté aux membres le rapport annuel de Ressources-Naissances. Suite aux élections, les personnes suivantes auront le mandat de la gestion de l'organisme pour 2011-2012 :



**Marie Bérubé**, présidente

**Marie-Julie Martel**, vice-présidente

**Julie Larochelle**, secrétaire

**Myriam Lévesque**, trésorière

**Émilie Ouellet**, administratrice

**Geneviève Gaudette**, administratrice

Un siège reste vacant

Les administratrices cooptées ont été nommées par les membres élus : **Nicole Pouliot** et **Louise Barbeau**.



À la fin de la rencontre, Céline Béland directrice de Ressources-Naissances, a offert un cadeau à la présidente sortante **Isabelle Boutin** en guise de remerciements pour son engagement et sa passion pour la cause de la périnatalité.

Il y a eu un tirage de prix de présence, soit deux certificats-cadeaux de 50 \$ de la Boutique Souris mini, deux bons d'achat de 50 \$ de Métro Plus de St-Nicolas et deux boîtes repas, souper du vendredi des chefs Samuel Bourque et Robert Daigneault.

**Félicitations à nos heureuses gagnantes!**



Une belle prestation de danse latino avec bébé a eu lieu avec les participantes et l'animatrice de l'atelier Bébé-Latino.





# Survivre à son retour au travail!

Le doux temps de mon congé de maternité est déjà



derrière moi. Un an à profiter au maximum des petits bonheurs qu'apporte la famille qui s'agrandit... Et déjà, c'est le retour au boulot. Finies les journées en tête-à-tête avec bébé, finies les activités entre ma-

mans et les belles discussions du café-rencontre, je retourne à ce deuxième travail de ma vie, celui qui paye le plus, mais qui est le moins gratifiant. Pas le choix : il faut payer les factures! Ce n'est pas la première fois que je vis cette séparation, c'est donc moins difficile émotionnellement. Même si c'est toujours différent d'une fois à l'autre, je ne nage pas dans l'inconnu et j'ai pu mieux me préparer.

Mon bébé aura bientôt un an et elle s'adapte déjà très bien à la vie en garderie. Encore mieux que sa grande sœur! C'est certainement un stress de moins pour maman, qui trouve si difficile de se séparer de son petit trésor. Le rythme qu'imposeront les horaires de travail suffit comme source de stress! J'admets que je craignais beaucoup l'impact de ces horaires sur notre routine et sur la dynamique familiale.

Et voilà que, après un mois de cette vie de maman au travail à temps plein, je m'aperçois que nous survivons! Mon conjoint et moi nous développons des trucs qui simplifient notre horaire. Pour économiser de précieuses minutes le matin, nous préparons tout la veille! Au moment d'aller nous coucher, nos vêtements et ceux des enfants sont choisis et sortis des tiroirs, la table du petit déjeuner est mise et les lunchs sont prêts. De



cette façon, nous n'avons qu'à nous habiller, nous coiffer et nous pouvons prendre le temps de bien manger avant de partir! De plus, nous avons banni la télévision de la routine matinale, ce qui nous permet de profiter du déjeuner pour passer du temps en famille, même si c'est bref. Puisque les tâches ménagères n'avancent pas toutes seules, nous avons divisé les tâches et chaque jour de la semaine nous en accomplissons un petit peu; de cette façon nous n'avons pas à tout faire la fin de semaine, ce qui nous permet de continuer à faire de belles activités familiales. Et si parfois le ménage n'est pas parfait... tant pis! Nous préférons passer de beaux moments en famille.

Maintenant que papa et maman travaillent à temps plein, notre horaire est beaucoup moins souple, mais nous nous en sortons tout de même bien. Mesdames prenez le temps, dans les semaines qui précèdent votre retour au travail, de faire une division des tâches avec Monsieur et de penser à votre nouvelle routine. Trouvez des astuces qui vous appartiennent et je vous promets que votre retour au travail en sera plus facile! Et comme moi, vous trouverez sans doute bien vite des avantages à cette nouvelle vie. Par exemple? Je peux prendre une heure pour dîner et manger chaud, 5 jours sur 7! Ce n'est pas si mal!



*Joëlle Marion, maman de Marie-Laurence, 3 ans et Charlotte, presque 1 an.*

# Difficile retour au travail !

On est vendredi soir, ma dernière journée de congé de maternité avec ma petite puce vient de se terminer.

Le retour au travail est imminent. Mon cœur est déchiré. J'aime mon travail et je sais que ça me fera du bien de sortir de la maison sans avoir constamment la poussière sous mes yeux. Mais je n'arrive pas à concevoir que je vais laisser ce que j'ai de plus précieux sur terre entre les mains d'inconnues qui, de surcroît, auront la chance de passer beaucoup plus de temps que moi-même avec ma fille.

Je tente de me raisonner avec des phrases du genre « je ne suis pas la première et certainement pas la dernière » ou « c'est la vie ». Mais est-ce vraiment cela la vie? N'est-ce pas plutôt de voir grandir ses enfants en leur offrant tout l'amour et la sécurité dont nous sommes capables? Est-ce que j'ai fait le bon choix? N'aurais-je pas dû planifier mes choses autrement afin de lui offrir ce cadeau si précieux, du temps avec sa maman? Jamais je n'aurais cru que ce congé parental d'une année allait me paraître trop court en bout de ligne.

Je me sens incapable de tenir le rôle d'une superwoman : gérer le ménage, l'épicerie, la cuisine, le lavage, les loisirs, le couple, etc. Ça me semble une montagne infranchissable. J'ai peur.... je l'avoue.



Ma vie a beaucoup changé, je suis devenue maman. Je dois foncer et montrer à ma fille comment on doit se surpasser sans baisser les bras. Ma mère est forte, je voudrais lui ressembler. Être séparée de mon bébé, c'est difficile à accepter. Je pleure déjà les moments magiques que je manquerai.

Aller la porter à la garderie et devoir partir le cœur en miettes parce qu'elle pleure et me réclame, c'est difficile à vivre pour la maman que je suis. J'aurais voulu la prendre dans mes bras et la cajoler en lui disant « je serai toujours là pour toi mon petit trésor d'amour, je ne t'abandonnerai jamais ».

Je suis en deuil, mais mes amies on se retrouvera à mon prochain congé de maternité.... c'est promis.

*Une fille qui a découvert le bonheur d'être maman depuis bientôt un an!  
Mélanie Pelletier*



# L'aventure des vacances en famille

Je me suis toujours fait un point d'honneur de vivre des aventures en vacances. Dans les forêts de la Gaspésie, je suis tombé nez à nez avec un ours d'une taille impressionnante. J'ai grimpé les Rocheuses pour découvrir de majestueux glaciers se jetant dans un lac à la pureté féérique. J'ai profité de tous les plaisirs que pouvait offrir la belle ville de Boston. J'ai lancé une offrande de nourriture dans une coulée de lave sur les îles hawaïennes.

Il va sans dire que mes vacances sont devenues beaucoup moins excitantes depuis que mes enfants sont arrivés dans ma vie. Pas question d'aller taquiner les alligators dans les Everglades avec un bébé. Inutile de penser grimper le Kilimandjaro avec un garçonnet et une petite princesse. J'ose à peine imaginer le visage des moines tibétains lorsque ma conjointe découvrirait son sein afin de nourrir notre petite dernière...



Face à notre nouvelle réalité de parents, nous avons donc modifié nos comportements et maintenant nos vacances ont une saveur nettement familiale. Afin de faire de ces expériences des moments magiques, j'ai appris à suivre certaines directives assez simples :

**Pensez confort :** Le camping peut être une activité prisée de toute la famille, mais il faut un endroit sécuritaire avec une plage et tous les services de la société moderne. De toute façon, ne pensez pas transporter votre nouvelle tente sur votre dos. En fait, il faut presque prendre une deuxième hypothèque pour payer ce Taj-Mahal en toile de 4 pièces ½ avec verrière et abri cuisine.

**Pensez simplicité :** Pour les tout-petits, la visite d'une petite ferme avec des lapins, un cochon, deux chèvres et (Ô mon dieu!) un lama vaut autant qu'un safari en Afrique.

**Vivez des plaisirs brefs :** C'est l'activité la plus géniale du monde entier (Diego va sauver Binou avec l'aide de Thomas le petit train dans le village de Bob le bricoleur), mais votre enfant en aura marre après 1h30. Si vous vous éternisez plus de deux heures au même endroit, c'est que vous vous magasinez une belle crise (c'est si bon, du bacon).

**Adaptez la routine :** Le propre des vacances, c'est de changer de la routine. N'oubliez pas que les enfants sont beaucoup moins flexibles que les adultes pour les horaires. Il faut tenter de tout prévoir comme l'heure des repas et du dodo. En vacances, il faut aussi respecter l'heure des siestes, sinon vos petits anges vont se transformer en terribles grincheux (et encore, je reste poli).

**Mettez-vous dans la peau de bébé :** Le bien-être d'un nouveau-né demande une certaine stabilité. Les

tout-petits sont des casaniers qui ont besoin de leurs repères. Il faut donc éviter les changements drastiques d'environnements. Je sais que c'est difficile, mais vous allez devoir reporter cette croisière en Antarctique.

Mes vacances en famille sont radicalement faibles en adrénaline. J'ai tout de même compris quelque chose en visitant un parc pour enfants. Pour mes bambins, les petites nouveautés sont de grandes aventures. J'ai vu dans leurs yeux tant d'émerveillement que j'ai redécouvert à mon tour la magie des vacances toutes simples.

Pour l'instant, je profite pleinement de chaque sortie en famille et je développe petit à petit le goût de mes enfants pour l'aventure. Préparez-vous mes bébés, car lorsque vous serez assez vieux, je vous emmènerai découvrir les chemins de Compostelle...

*Olivier Marion (papa du petit Edward et de bébé Juliette)*



# Le camping en famille

La venue d'un enfant est une aventure extraordinaire. Si vous voulez mettre du piquant cet été (pas celui des moustiques), pourquoi ne pas sortir de la routine et passer quelques jours en dehors de la maison?

Le camping peut être une opportunité intéressante et les enfants adorent les changements. Ils ont une capacité à s'adapter à la nouveauté; les dodos dans un sac de couchage, les repas différents, les activités variées et toujours à l'extérieur! Il ne faut pas oublier la pluie, le soleil, les moustiques et plein de nouveaux amis(es) à rencontrer!



Pour vivre une belle expérience de camping, allez visiter les sites suivants:

[www.guidecamping.ca](http://www.guidecamping.ca)

[www.sepaq.com](http://www.sepaq.com)

**Vous aurez la chance de nous raconter vos expériences au retour des vacances; histoires et photos pourront être dans le prochain numéro de la « Gazette des poussettes ».**

Bon été, bon camping et bon plaisir en famille!!!  
Marie-Josée Nadeau

# "Familles reporters"

Pour ceux qui sillonnent la province ou les quatre coins de la planète, vous pouvez partager des moments magiques avec les autres familles internautes. Ce site peut aussi donner le goût de l'aventure et surtout des idées d'endroits à visiter en famille.

[www.famillesdaujourd'hui.com](http://www.famillesdaujourd'hui.com) (cliquer sur « familles reporters » dans le menu de gauche)



# Cet été...

Voici un petit rappel de **nos activités plein air de l'été.**

## **Balado-poussette**

Venez rencontrer d'autres parents tout en faisant de l'exercice physique.

Du 20 mai au 16 septembre

Tous les vendredis 9h30 à 11h30

Piste cyclable Le Grand Tronc, St-Rédempteur

(Voir notre site : [www.ressources-naissances.com](http://www.ressources-naissances.com))

## **Les mercredis au parc**

Venez jaser, jouer, prendre du soleil, rencontrer d'autres parents, s'amuser et relaxer.

À partir de mercredi le 29 juin jusqu'au 31 août  
9h30 à 11h30

En alternance au Parc Champigny (rue Commerciale, St-Jean)  
et au Parc St-Laurent (rue St-Laurent, Lévis)

Mercredi 29 juin : Parc Champigny

Mercredi 6 juillet : Parc St-Laurent

et ainsi de suite...



**Parc Champigny - St-Jean-Chrysostome**



**Parc St-Laurent - Lévis**