

# Journal aux membres



Bonjour

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

Et oui, voici le nouveau-né de Ressources-Naissances. Un tout nouveau journal électronique créé par une équipe de bénévoles.

Nous lui cherchons un petit nom.....

## Concours "Trouvez le nom de votre journal"

Remplissez le coupon de participation à la fin de ce premier numéro et faites le parvenir **avant le 30 juin prochain**. Le dévoilement du gagnant se fera dans le prochain numéro. **Un prix vous attend**. Ce petit nouveau est rempli d'informations, de témoignages, de petits trucs et astuces que l'on peut faire avec bébé. À chaque mois, vous allez le voir changer et évoluer, avec de nouveaux articles très utiles.

Dans ce premier numéro, nous mettons en vedette la **Fête des papas**, le 20 juin. Nous, les mamans, sommes les premières à les critiquer, mais nous sommes tellement heureuses lorsqu'ils s'occupent de bébé et que nous pouvons nous reposer. On peut aussi leur dire un grand merci, car sans eux, il n'y aurait pas ces petits anges à prendre dans nos bras.

Ce mois-ci, vous aurez aussi la joie de lire les témoignages de trois papas qui veulent nous faire partager leur fierté d'être père.

Il y a également les trois défis d'un nouveau papa, destinés aux nouveaux pères.

De belles idées pour le cadeau de papa, signées bébé.

Nous aurons aussi le coin santé et comment protéger bébé du soleil.

Et évidemment, la rubrique trucs et astuces, quoi faire et où aller avec bébé cet été.

Nous vous souhaitons bonne lecture et n'hésitez pas à nous faire parvenir vos commentaires.



### Sommaire

- Histoire de la Fête des papas ..... 1
- Témoignages ..... 2
- Défis pour les nouveaux papas ..... 4
- Idées cadeaux ..... 5
- Coin santé ..... 6
- Quoi faire avec bébé cet été ..... 7
- Liens utiles ..... 7
- Coupon concours « Titre du journal » ..... 7

# "Bonne fête papa"

## Un papa

**Mon papa rapluie  
Qui me fait un abri  
Quand j'ai peur de la nuit  
Mon papa ratonnerre  
Je ne sais pas quoi faire  
Quand il est en colère  
Mon papa rasol  
Avec qui je m'envole  
Quand il rigole  
Mon papa tout court  
Que je fête en ce jour  
Avec tout mon amour**

**Pierre Ruaud**

## Statistiques

### Les pères qui se tiennent au courant

Les pères qui maintiennent des liens étroits avec leurs enfants dès les premiers mois suivant une séparation ont plus de chances d'entretenir une relation durable avec ces derniers.

Source : *Le Quotidien*, le lundi 29 octobre 2007

### Le congé parental

**28 %** — La proportion de pères au Canada qui avaient fait une demande de prestations (ou qui avaient l'intention de la faire) pour la naissance ou l'adoption d'un enfant en 2008. Cette proportion a grimpé par rapport à celle de 27 % observée en 2007 et de 15 % en 2005.

Source : *Le Quotidien*, le jeudi 23 juillet 2009

### Le temps passé en famille

**250 minutes** — Le temps par jour de travail que les hommes ont passé avec les membres de leur famille, en moyenne, en 1986.



































**205 minutes** — Le temps par jour de travail que les hommes ont passé avec les membres de leur famille, en moyenne, en 2005.

Source : *Le Quotidien*, le mardi 13 février 2007

## Histoire

Dans les pays catholiques, on a célébré les pères de famille dès le moyen-âge le 19 mars, jour de la Saint-Joseph, ce dernier étant le père putatif de Jésus. En revanche, il était beaucoup plus difficile de célébrer religieusement les mères, les fêtes dédiées à la mère de Jésus étant aussi des célébrations de la virginité. L'une des premières fêtes des pères non religieuses fut créée en 1912 aux États-Unis. En France, c'est le fabricant de briquets *Flaminaire* qui eut l'idée, le premier, de créer la fête des pères, en donnant l'occasion d'offrir à cette occasion un briquet à son papa. La fête fut fixée par un décret de 1952 au troisième dimanche de juin ; ceci pour faire écho à la Fête des Mères, instituée par Vichy et confirmée par un décret de 1950.

## Dates

Jour	Pays
<u>19 mars</u>	 <u>Espagne</u> (le 19 mars correspond à la <u>Saint Joseph</u> ),  <u>Italie</u> ,  <u>Portugal</u>
8 mai	 <u>Corée du Sud</u> littéralement, fête des parents : les Coréens célèbrent les deux parents le même jour)
<u>Le jeudi de l'Ascension</u>	 <u>Allemagne</u>
Premier <u>dimanche de juin</u>	 <u>Lituanie</u> ,
Deuxième <u>dimanche de juin</u>	 <u>Autriche</u> ,  <u>Belgique</u> ,  <u>Colombie</u>
17 juin	 <u>Guatemala</u> ,
Troisième <u>dimanche de juin</u>	 <u>Algérie</u> ,  <u>Argentine</u> ,  <u>Canada</u> ,  <u>Chili</u> ,  <u>Côte d'Ivoire</u> ,  <u>Cuba</u> ,  <u>États-Unis</u> ,  <u>France</u> ,  <u>Haïti</u> ,  <u>Hong Kong</u> ,  <u>Maurice</u> ,  <u>Inde</u> ,  <u>Irlande</u> ,  <u>Japon</u> ,  <u>Malaisie</u> ,  <u>Malte</u> ,  <u>Mexique</u> ,  <u>Pays-Bas</u> ,  <u>Pérou</u> ,  <u>Philippines</u> ,  <u>Royaume-Uni</u> ,  <u>Singapour</u> ,  <u>Slovaquie</u> ,  <u>Suisse</u> ,  <u>Tunisie</u> ,  <u>Turquie</u> ,  <u>Venezuela</u>
21 juin	 <u>Égypte</u> ,  <u>Liban</u> ,  <u>Syrie</u>
23 juin	 <u>Nicaragua</u> ,  <u>Pologne</u>
Quatrième <u>dimanche de juillet</u>	 <u>République dominicaine</u>
8 août	 <u>Taïwan</u> (en raison de l' <u>homophonie</u> entre « 8/8 » et « papa »)
Deuxième <u>dimanche d'août</u>	 <u>Brésil</u>
Premier <u>dimanche de septembre</u>	 <u>Australie</u>
3 octobre	 <u>Luxembourg</u>
Deuxième <u>dimanche de novembre</u>	 <u>Estonie</u> ,  <u>Norvège</u> ,  <u>Suède</u> ,  <u>Finlande</u>
5 décembre	 <u>Thaïlande</u> (anniversaire du roi <u>Bhumibol Adulyadej</u> , né en 1927)

Source Wikipedia



# Témoignages

Voici trois beaux témoignages de papas qui ont bien voulu nous faire partager leurs émotions avec leur bébé. Préparez vos mouchoirs les filles...

## Lettre à ma fille.

Ma fille...  
Que dire...

Ce matin, j'ai joué avec toi et tu t'es collée contre moi. Par la suite, je t'ai donné ton biberon et j'ai eu de la difficulté à faire ce que j'avais prévu, puisque tu me réclamais. J'ai tout de même fait ce que je voulais, mais je me suis senti énormément coupable...

Lorsque je place mes besoins avant les tiens, je me sens honteux, irresponsable, indigne de toi, incapable et égoïste... Bref je me sens comme un imposteur dans ma propre vie... Comme si je n'avais pas le droit de prendre du temps pour moi...

Grâce à toi, j'ai davantage le goût de donner. J'ai envie de m'améliorer, d'être présent pour toi.

Je crois que ma vie ne doit pas être faite de regrets ou de remords. Elle doit être faite d'expériences, mais surtout, de peine et de joie. Malgré tout ce que je ressens parfois, tu es, jusqu'à maintenant, l'expérience de joie la plus longue de ma vie. Tu mesures à peine 28 pouces, mais tu me fais vivre des émotions comme personne d'autre ne m'en a fait vivre avant toi. Tu me montres ce qu'est la vie et tu me montres comment la vivre.

Grâce à toi, de jour en jour je deviens plus responsable, plus digne, plus présent pour ceux que j'aime et tu me remplis de fierté. J'ai montré ta photo à des gens au travail que je connais à peine, juste pour leur montrer comment je te trouve belle...

Parfois c'est difficile. Lorsque tu pleures pour ne pas manger ce que l'on t'offre, lorsque tu as besoin que l'on s'occupe de toi simplement pour jouer, ou alors quand tu as de la crotte jusqu'au cou et que tu as décidé que tu ne voulais pas te faire changer...

Cependant, ce que je tiens à te dire, c'est qu'entre le moment où tu as respiré pour la première fois dans mes bras et celui où tu seras une femme, accomplie et épanouie, si tu me prends par la main pour me dire que tu m'aimes, tout, absolument tout, aura un sens pour moi....

Je t'aime ma fille,  
Ton papa

## Carpe Diem Papa!

Avoir hâte est une activité typiquement masculine. Nous avons hâte au prochain match de hockey; nous nous désespérons de voir enfin arriver la fin de semaine; le prochain souper steak & frites ne vient jamais assez vite. Bref, nous vivons dans l'attente de notre prochaine gratification ou d'un futur petit plaisir.

En tant que digne représentant (ou presque) de la gente masculine, je ne fais pas exception à la règle. Ainsi, lorsque mon petit garçon est venu au monde, j'avais hâte de partir de l'hôpital pour le ramener à la maison familiale. Lors des premiers mois, j'avais hâte qu'il fasse ses nuits. Je le regardais jouer sur le dos et j'avais hâte qu'il marche à quatre pattes. Lorsqu'il s'est mis debout pour la première fois, j'avais hâte qu'il adopte le déplacement bipède. Aujourd'hui, je le regarde courir sur le gazon et j'ai hâte de lui montrer à jouer au soccer.

Un soir, alors que je le berçais pour l'endormir, mon petit bonhomme s'est mis à se tourner et à se retourner dans mes bras. Il essayait de me montrer quelque chose, car il pointait dans le fond de sa chambre. « J'ai hâte que tu te mettes à parler! » me suis-je dit sur le coup. Puis j'ai compris; mon petit bébé voulait aller dans sa couchette. Je l'ai donc déposé dans son petit lit, m'attendant à le voir jouer avec Wouf-Wouf, son fidèle chien en peluche, mais mon petit garçon n'en fit rien. Il poussa un soupir de soulagement, tapa des mains et s'endormit presque instantanément. Incrédule et un peu insulté, j'ai pensé que c'était fini le bon temps où mon trésor s'endormait paisiblement dans mes bras.

Puis, j'ai eu une illumination; j'aurais dû profiter au maximum de tous ces beaux moments avec mon bébé au lieu de toujours avoir hâte de le voir progresser à une prochaine étape. C'est pourquoi, maintenant, je savoure encore plus intensément chaque moment avec mon petit garçon, car je sais qu'une fois passées, ces belles années ne se représenteront plus.

J'ai tout de même bien hâte de lui montrer à faire du vélo! Je suis un homme quand même...

Olivier Marion  
Papa d'Edward, 15 mois

## Papa au pluriel...

J'ai six enfants, trois garçons âgés de 8, 10 et 16 ans et trois filles âgées de 3 mois, 3 ans et 14 ans. Je trouve que j'ai une belle harmonie avec eux. J'ai appris à les écouter et je sens une belle complicité entre nous.

À mes tous débuts d'expériences de paternité, ma conjointe m'avait demandé (même obligé) de lire 2 livres : « Tout se joue avant 6 ans » et « Le père et son enfant » de Fitzhugh Dodson. Ces livres m'ont éclairé grandement sur le rôle, comme parent, qui m'est prêté. Ça m'a donné l'assurance pour expérimenter avec mes enfants et surtout comprendre qu'est-ce qui peut se passer dans la tête et le corps de ces tout-petits.

Dernièrement, j'ai commencé à lire « Les besoins et les défis des enfants de 6 à 12 ans » de Germain Duclos, Danièle Laporte et Jacques Ross. J'aime bien ce livre, car il est québécois et bien poussé au niveau des émotions, des relations et de l'évolution des enfants. J'ai lu d'autres livres, mais ils m'ont paru très simplistes, voire nuls. Ils donnent des trucs ou des conseils sans vraiment savoir ce que l'enfant vit dans cette situation ou si c'est compatible avec le parent.

J'adore être dans mon rôle de père. Ça m'amène des joies et des surprises. Je suis fier de mes enfants. Le fait de m'impliquer auprès d'eux et ce, depuis la jeune enfance, oblige de mettre du temps et d'en couper ailleurs, comme les sorties. Je n'ai plus totalement le contrôle sur mon horaire. Ça m'apprend à accepter les imprévus, à vivre avec des contraintes et tout cela me change pour le mieux. Je pense que je m'améliore avec mes enfants. C'est sûr que j'ai fait des erreurs et que je continue en en faire. J'ai toujours eu une certaine autorité avec mes enfants. Je suis souple, mais ferme. Je négocie, mais je veux que mon message passe. J'élève la voix et je m'attends à ce que mes enfants écoutent. Avec le temps, j'élève moins la voix et je négocie davantage. J'aime mieux cela et je crois que le dialogue sera plus présent dans notre avenir. Je sais que je peux m'améliorer en parlant de mes émotions. Moi aussi, je m'élève en même temps qu'eux.

Martin Breton, 39 ans. Saint-Gilles

**Merci beaucoup à ces trois papas,  
qui ont bien voulu  
nous ouvrir leur cœur.**

# Trois défis pour les nouveaux papas

Voilà maintenant quelques jours ou quelques semaines que vous êtes de retour à la maison avec votre bébé adoré, mais au lieu de vivre le parfait bonheur que vous imaginiez avec votre tendre moitié pendant sa grossesse, vous avez les cernes en dessous des yeux, un ouragan est passé dans le salon et vous confondez les pleurs de bébé avec la sonnerie du téléphone. Ne vous en faites pas, c'est normal et ça finit par passer au bout de quelques mois.

Ceci dit, messieurs, vous avez un important rôle à jouer pour rétablir l'harmonie familiale. Voici quelques conseils d'experts qui vous aideront à passer au travers de cette étape.

1. Établissez une routine de couple. Même si le comportement de bébé est imprévisible dans les premières semaines, il s'établit tout de même une routine. Il se réveille à peu près aux mêmes heures pendant la nuit, les coliques démarrent après l'heure du souper... bref, on finit par connaître assez rapidement les habitudes de notre petit. C'est donc important que papa et maman s'établissent un horaire pour s'occuper de l'enfant. De cette façon, le rôle de tous et chacun est clair et on évite les frustrations. Petit avertissement cependant, bien que vous voulez sans contredit dégager votre conjointe d'un maximum de tâches pour lui permettre de se reposer, n'oubliez pas non plus, surtout lors-

que vous retournerez au travail après votre congé parental, que vous aurez vous aussi besoin de repos. Le secret repose dans l'équilibre des tâches.

2. C'est à vous de garder la tête froide. Lors du retour à la maison, la maman développe souvent une bulle avec son bébé et adopte un comportement destiné à 110 % au bien-être de celui-ci. C'est à ce moment que monsieur doit faire appel à ses dons de *jedi* pour voir au-delà de ce qu'il fait d'habitude. Et on ne parle pas que de tâches ménagères. C'est aussi important de ramener maman vers ce qui est mieux pour la famille et non seulement pour l'enfant. Par exemple, c'est certain que placer le lit du côté ouest de la chambre du petit serait tellement plus joli, surtout avec la literie bleue qui concorde avec le chemisier de grand-maman sur la photo. Sauf que quand le soleil commence à se lever à 5 h 30 du matin, c'est aussi là qu'il pointe dans la chambre et ça réveille le petit. Veut, veut pas, une demi-heure de sommeil de moins à chaque matin, ça finit par paraître. Mais ça, maman n'y pensera pas du premier coup, alors c'est à vous d'amener un peu de logique dans l'organisation familiale.

3. Insistez pour décrocher. Comme je le mentionnais plus haut, maman est souvent dans sa bulle avec bébé à son retour à la maison et elle hésite parfois à laisser l'enfant sous la responsabilité de quelqu'un d'autre, même si c'est un proche. Donc, si vous consi-

tatez ce comportement, ne vous attendez pas à ce qu'elle vous propose de sortir au cinéma vendredi soir prochain. Alors prenez cette responsabilité à votre compte et insistez auprès de votre moitié pour casser la routine. N'oubliez pas que vos parents sont passés par là, alors ils sont encore capables de s'occuper d'un bébé (par contre, petit conseil du gars qui est passé par là, un cours de changement de couche avant de partir ne sera pas inutile). C'est très facile de se perdre dans un couple lorsqu'un bébé arrive, alors c'est important de prendre le temps de se retrouver.

En conclusion, ne vous sentez pas coupable si le bonheur tant espéré pendant la grossesse ne s'installe pas dès votre retour de l'hôpital. La vie de parent, c'est comme toute chose, ça s'approprie et c'est de cette façon que vous finirez par apprécier les moments passés avec votre enfant... et votre conjointe bien sûr!

Jérôme Gaudreault  
(papa de deux enfants Marc-Édouard 3 ans et Sarah-Jeanne 1 an)

# "Un cadeau signé bébé"



Bébé est encore trop petit pour offrir un cadeau à papa? Pas si vous lui donnez un petit coup de main. Voici quelques suggestions de cadeaux pour tous les budgets.

À peu de frais et avec un peu de talent artistique, il est facile de confectionner un petit quelque chose de pratique pour papa : un signet pour les amoureux de la lecture, une couverture d'agenda pour les horaires chargés, une tasse de café pour les caféïnomanes ou un polo pour les sportifs, le tout joliment décoré d'une empreinte de pied ou de main.

Ce que vous aurez besoin: un tampon encreur de la couleur de votre choix (la marque *Color-Box*, en vente chez Omer de Serre est très facile à faire partir avec une petite lingette humide), du papier, un bébé coopératif et un peu de patience. Quand vous aurez réussi de belles empreintes de mains ou de pieds, amusez-vous en y ajoutant une petite note comme : *Mon héros c'est mon papa* ou *Le plus fort c'est mon père...* Pour une écriture de bébé réussie : utilisez votre main opposée (la gauche pour les droitiers) et prenez soin de faire quelques lettres du message à l'envers. Il ne vous reste plus qu'à numériser votre chef-d'œuvre et vous êtes prête à le faire imprimer sur ce que vous voulez. Le site internet suivant : <http://www.cafepress.ca>, vous offre une multitude de possibilités, afin de créer un cadeau sur mesure (site en anglais seulement). Si vous n'avez pas le matériel nécessaire pour numériser votre image, vous pouvez vous rendre au Centre de photo Wal-Mart. Le site internet du Centre de photo Wal-Mart (<http://www.walmartphotocentre.ca>) vous offre également un grand choix.

Pour les plus gros budgets, un porte-bébé ou une écharpe pour les balades de l'été ou encore une inscription à l'activité *Papa/bébé s'amuse*, de *Ressources-Naissances* seraient de bonnes façons de réunir papa et bébé un peu plus souvent.

Pour terminer, créez un courriel à bébé afin d'écrire de belles pensées à papa, signé BÉBÉ!

## Bonne Fête des pères!





# Coin santé

L'été, l'été, l'été, l'été, l'été, c'est fait pour jouer !

Bien évidemment, l'été c'est fait pour jouer, se baigner et profiter des merveilleux rayons du soleil. AIE ! AIE ! Mais qu'est-ce que je viens de dire là, un gros mot, le soleil.



Le soleil est presque devenu un ennemi, on en a peur. En abuser est risqué, comme toute bonne chose !!!

Pourtant, il fait tellement du bien à l'âme, au cœur et au corps. Il est chaud, doux, enveloppant, enivrant, exaltant...VOYONS de quoi est-ce que je parle !

Un peu de sérieux !

Ce qui m'amène à vous parler des écrans solaires pour nos bébés. Quel écran solaire choisir, lequel est le meilleur.

Tous les fabricants nous font croire que c'est leur écran solaire qui est le meilleur, donc un peu de jugement. Lisons les étiquettes.

Rappelons-nous que la peau est un organe d'assimilation et d'élimination, mangeriez-vous votre écran solaire !

Il n'est pas recommandé d'appliquer un écran solaire à un bébé de moins de 6 mois, cependant il faut tout de même protéger la peau de bébé.



## Voici quelques trucs :

Tenez bébé éloigné de la lumière directe du soleil. Utilisez l'auvent de la poussette, un parasol ou un endroit ombragé.

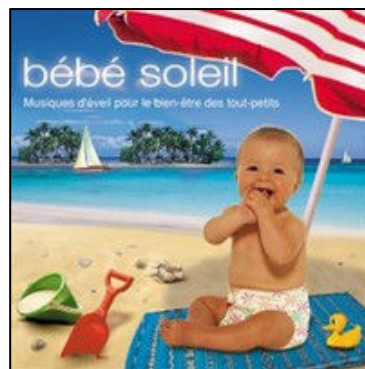
Faites les promenades le matin ou en fin d'après-midi. Dans la mesure du possible, évitez de passer de longues heures à l'extérieur entre 11h et 16h, particulièrement vers midi.

Les bébés doivent porter des chapeaux à large rebord. Habillez les nourrissons de vêtements amples et légers qui couvrent les jambes et les bras.

Contactez un médecin si votre bébé a attrapé un gros coup de soleil, c'est une urgence médicale.

Source : L'Association canadienne de dermatologie

Consultez le site de l'Association canadienne de dermatologie pour obtenir les noms des écrans solaires recommandés par les dermatologues



# Quoi faire avec bébé, cet été...

## Trucs et astuces

### C'est l'été et bébé est arrivé!!!

À quoi bon se tracasser, les activités avec bébé doivent être simples, faciles et non coûteuses.

Bébé est content si papa et maman sont calmes et détendus... son arrivée a déjà chamboulé leur vie... à quoi bon en ajouter!!

Bébé veut bien s'adapter, il en a les capacités... à quoi ça sert de s'énerver!!

Pique-niquer dans un parc, flâner à la maison ou aller en randonnée sont de bonnes idées pour s'approprier. L'essentiel avec bébé est de se sentir aimé même si des pleurs peuvent parfois nous ramener à la maison avec le panier encore plein.

En rire est la meilleure solution!!

### Les parcs

- Parc de l'Anse -Tibbits sur la rue St-Laurent à Lévis
- Parc Quatre-saisons à St-Jean Chrysostome
- Parc Joffre à Charny
- Parc Rivière Chaudière à Charny et du côté de St-Rédempteur
- Parc Champigny à St-Jean Chrysostome
- La promenade du boulevard Champlain
- Duchesnay
- Parc des chutes Montmorency
- Le mont Ste-Anne
- Le vieux Québec
- Les plaines d'Abraham
- Le Bois de Coulonge

### Liens utiles

1. [www.maisonfamille.net](http://www.maisonfamille.net)
2. [www.rvpaternite.org](http://www.rvpaternite.org), nous y retrouvons un répertoire des ressources pères, des textes et liste de services aux pères

### COUPON CONCOURS « TROUVEZ LE NOM DE VOTRE JOURNAL

Nom : \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Votre idée de nom pour le journal : \_\_\_\_\_

REMETTRE : au 225, rue Montfort C.P. 43026 St-Romuald (Québec) G6W 7N2 ou  
par courriel au [centre@ressources-naissances.com](mailto:centre@ressources-naissances.com) avec vos coordonnées.