Le nombril

Thème : Les défis

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

Le Nombril Numéro 14 —Automne 2017 — Gratuit

Le nombril 14.indd 1 2017-09-06 9:23 PM

Le nombril

Sommaire

Chère maman ..... p. 3

J'ai trois enfants âgés de moins de trois ans .... p. 4

Dossier émotion ..... p. 6

Voyager sur la route avec de jeunes enfants . p. 10

Qui est cette fille dans le miroir? ..... p. 12

Truc et astuces pour une meilleure utilisation des écrans ..... p. 13

Le défi d'une vie? ..... p. 17

Quand une grossesse ne se termine pas comme prévu... ..... p. 18

Les clés du trousseau de la réussite ..... p. 20

Comment parler de consentement aux enfants? ..... p. 22

Recette collation santé ..... p. 23

Montessori, pour faire changement ..... p. 24

Grand-parent à distance ..... p. 26

Produit par Les EssentiElles.
Coordonnatrice du projet : Julie Nielsen
Mise en page : Marie-Claude Nault
Révision des textes : Françoise La Roche
Correction d'épreuves : Élaine Michaud

Collaboration : Stephanie Lio, Ketsia Houde, Frédérique Janvier-Crête et Hugo Bergeron, Émilie Dory, Sandra St-Laurent et Kelly Tabuteau - Partenariat communauté en santé, Jocelyne Isabelle, Josée Fortin, Patricia Brennan, Anne-Marie Leblanc - Équipe de consentement des Essentielles, Stéphanie Moreau Programme mamans, papas et bébés en santé, Élaine Michaud - Les Essentielles, Josianne Paquin, Merran Smith.

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.

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

Pour soumettre des textes, des photos ou pour tout commentaire ou suggestion :
lenombril@lesessentielles.ca

Consultez Le nombril en ligne à :
www.lesessentielles.ca

COUVERTURE
Photo : Émilie- Dory

Les EssentiElles

Yukon Gouvernement

Public Health Agency of Canada / Agence de la santé publique du Canada

Canada

Éditorial

Julie Nielsen

Les défis de la maternité et de la parentalité… Comment aborder ce sujet quasi inépuisable tant ils sont nombreux dès que l'on envisage de fonder une famille?

Il y a ceux qui s'imposent et ceux que l'on s'impose, ceux que l'on relève, ceux qui nous élèvent, ceux qui nous marquent et nous transforment, et qui construisent notre histoire.

Ce qui peut sembler une difficulté pour certains ne l'est pas forcément pour d'autres : nous n'abordons pas les choses et ne voyons pas les choses de la même façon. À la grande loterie de la vie, nous ne tirons pas tous les mêmes défis. Personnels et uniques, ils donnent du relief à notre vécu, façonnent notre personnalité, créent notre histoire personnelle et familiale.

Il y a tout de même quelques consensus sur les défis de la maternité et de la parentalité, des lieux communs où se rejoignent mamans et parents. Aux défis universels — tels que l'allaitement, la gestion du temps, la conciliation travail-famille, la première année à la garderie — s'ajoutent les défis liés à la singularité de vivre au Yukon, en français. Comment surmonter les difficultés liées à l'éloignement de la famille? Comment transmettre sa langue lorsque l'on vit en milieu minoritaire? Comment se préparer pour un long voyage avec des tout-petits?

Nous avons la chance d'avoir accès à des services tels que le programme «mamans, papas et bébés ensanté», ce rendez-vous bimensuel où les familles ont la chance de se retrouver pour évoquer leurs petites et grandes bravades du quotidien, trouver des réponses à leurs questions, échanger ces petits trucs qui font toute la différence, ou juste profiter d'un moment de répit le temps d'un repas.

Et ces moments de répit, mesdames, nous en avons besoin! Car être mère en 2017, c'est travailler à temps plein ou affronter la pression sociale lorsqu'on choisit de rester à la maison, s'occuper davantage des enfants que son conjoint, effectuer toujours plus de tâches ménagères, mais aussi ressentir une pression sociale, quels que soient les choix que l'on fait. Être mère en 2017, c'est donner l'impression d'être une super héroïne ou plutôt de rêver d'en avoir les super pouvoirs pour être capable de tout accomplir.

Cette 14e édition du Nombril a donné la parole aux super mamans de la communauté franco-yukonnaise en leur demandant de nous raconter leurs défis. Dans cette édition, nous ne tentons pas d'évoquer chacun d'eux, mais nous livrons différents témoignages portant les couleurs de notre communauté. Des récits singuliers, émouvants, hilarants, pragmatiques, poignants… Je remercie chaque participante d'avoir partagé leurs histoires avec tant de générosité et de sincérité. J'espère que vous y trouverez des réponses à vos propres défis!

Le nombril 14.indd 2 2017-09-06 9:23 PM

Chère maman

Les défis de la maternité : le corps qui change

Stephanie Lio

Chère maman,

Je suis dans ton ventre depuis quelques semaines et ton corps réagit déjà à ma présence : tu te sens très fatiguée, ton goût et ton odorat changent, tu te demandes si tu n'as pas une grippe. Mais comme tes règles ne sont pas à l'heure pour leur rendez-vous mensuel, tu fais un test de grossesse, que je colore de ma présence. Voilà, le miracle est finalement arrivé!

Tu te réveilles nauséeuse et tu commences à avoir mal aux seins, car ils gonflent. Tu te poses des questions : « Est-ce que mes symptômes sont normaux? Quand devrais-je consulter? Quand devrais-je commencer les suivis de grossesse? »

J'aimerais, chère maman, répondre à tes questions, en discuter avec toi, te tenir la main et te dire : « Ne t'inquiète pas, je vais bien! C'est très confortable ici et tu me donnes tout ce dont j'ai besoin. » Mais je ne peux pas faire ça. Pas encore.

Je t'écoute quand tu parles avec toi-même devant le miroir : hier matin, par exemple, tu te brossais les dents, tu remarquais un léger saignement des gencives et tu te demandais si cela était normal. Tes hormones causent des changements d'humeur qui, parfois, impactent ta journée; mais la plupart du temps, tu te sens belle et comblée, car je suis le trésor que tu désirais depuis longtemps.

Aujourd'hui, c'est le jour de ma première photo! Tu passes une échographie et, si les médecins te disent que tout va bien, tu vas annoncer ma venue à toute la famille et aux amis, quelle émotion! Ne t'inquiète pas, chère maman, rien de mal ne va m'arriver du seul fait d'avoir annoncé mon arrivée.

Parfois, tu ne dors pas bien et le manque de sommeil fait que tu n'es pas très concentrée au travail. Bien que cela n'arrive que très rarement, ta collègue de bureau a fait une remarque l'autre jour... Laisse-la parler, tu sais que tu es forte et que tu peux faire du très bon travail! Prends soin de toi, maman, ne te laisse pas stresser par les autres.

Aujourd'hui, tu commences à préparer ma petite chambre : elle est si grande! Ne t'inquiète pas trop pour les couleurs, la déco. J'ai déjà la chance de naître dans une famille qui m'aime tellement, et tout ce dont j'ai besoin c'est de ton amour et de ta présence : pour le reste, on trouvera une solution. En plus, on a papa qui nous aidera, non?

Tu es très belle, maman, même si à cause de moi tu te trouves grosse, et parfois je t'entends dire que tu te trouves un peu moche.

Pendant les mois que j'ai passés dans ce cocon, ton corps a beaucoup changé pour m'accueillir : les médecins parlent d'hormones de grossesse, comme l'estrogène et la progestérone qui améliorent ta respiration et dilatent tes vaisseaux sanguins afin que tu puisses me donner plus d'oxygène et de nutriments. Ton corps a aussi augmenté la capacité de stockage du sucre et utilise mieux les protéines pour me nourrir avant ma naissance. La prolactine a fait gonfler tes seins pour qu'ils puissent me nourrir dès ma naissance. Ton cœur bat plus fort, je peux l'entendre! Il me berce quand je m'endors. Ta pression artérielle avait diminué au début, mais dernièrement, elle a un peu augmenté. Tu te sens bien gonflée, surtout maintenant que l'utérus qui m'accueille est si grand et surtout au niveau des jambes : je m'excuse de prendre autant de place, ça va passer quand je naîtrai! De plus, tu te plains d'être constipée, tu marches différemment, tes muscles et ligaments sont plus lâches... ce sont les changements de la grossesse.

Je t'ai entendu dire que tout cela est bien difficile, parfois tu t'en veux de te plaindre de ces changements, tu ressens la pression de devoir toujours apparaître heureuse de ta grossesse, sinon tu ne serais pas une bonne maman. Mais c'est normal que parfois tu te sentes angoissée, que tu en aies assez des ballonnements, des nausées, des maux de ventre et d'estomac, du poids qui s'accumule sur ton corps et qui te fait sentir moins belle.

Mais tu es belle, chère maman. Ton corps change pour m'accueillir, me protéger, me nourrir. Aie confiance, ma chère maman, sois positive, prends soin de toi, accepte les hauts et les bas de tes humeurs, dans les limites de ce que tu es capable de supporter... Car si tu es heureuse, je le suis aussi.

On se voit bientôt, j'ai hâte de te regarder dans les yeux pour te dire « Merci, ma chère maman. »

Avertissement : Dans ce texte, je ne fournis pas de conseils ni d'avis médicaux. Les opinions qui y sont exprimées sont les miennes. Si vous avez des doutes sur votre état de santé, je vous encourage à obtenir une assistance médicale professionnelle.

Le nombril 14.indd 3 2017-09-06 9:23 PM

J'ai trois enfants âgés de moins de trois ans… Pardon?

Ketsia Houde

Ben oui! Notre deuxième grossesse, trop bien planifiée, nous a joué un tour avec deux bébés au lieu d'un! Les jumelles sont arrivées par césarienne, presque à terme, à 36 semaines, après une grossesse stressante avec des échographies aux deux semaines et des voyages d'urgence à Vancouver pour (heureusement) de fausses alertes. La question « Quels sont mes défis? » me laisse pantoise, à savoir lesquels choisir, toute en étant si heureuse et me sentant chanceuse que la vie m'ait donné ce lot si plein de bonheur.

Je dois dire que je suis privilégiée. J'ai un mari qui est un coparent actif, un bon revenu familial, une maison confortable et une famille et des amis qui nous apportent beaucoup d'aide. Avoir été élevée dans une famille monoparentale, avec peu d'appui de la part de la famille ou de la communauté, m'a probablement bien préparée à affronter les petits et grands défis de tous les jours avec mes deux bébés et mon *trottineur* plein d'énergie.

Je pense qu'un des plus grands défis est la vie en parallèle que mon mari et moi vivons. À son retour du travail, il s'occupe du *trottineur* pendant que je jongle avec les bébés et nous essayons de préparer le souper. J'ai parfois l'impression que nous ne faisons que nous croiser dans la cuisine et quelques heures durant la nuit, quand je réussis à me rendre dans notre lit (je fais du cododo avec les filles dans leur chambre pour faciliter l'allaitement). Après quelques semaines à me relever après avoir couché les filles, pour passer du temps en couple, je suis épuisée et je dois me résigner à croiser mon amoureux dans un ballet à deux… ou à cinq plutôt.

Ketsia, Lilya et Amaya Houde-McLennan

Lilya et Amaya Houde-McLennan

Quand je dors plus que quatre heures de suite, tout me semble possible, même faire de la peinture à doigts avec mon plus vieux après sa sieste. Quand je ne dors pas à cause des dents, ou autres causes de multiples réveils nocturnes décalés, simplement allumer la télé pour distraire le plus vieux qui arrache les plantes ou vide le panier à linge sale à travers la maison me semble une corvée.

Je regarde mes amies avec « juste » un deuxième bébé, et je suis jalouse. J'avais rêvé d'aller aux activités pour bambins, d'aller à la piscine, d'aller à la plage ou toute autre activité qui nous amuserait, le plus vieux et moi, tout en portant le bébé; ce n'est maintenant qu'un mirage. La frayeur d'avoir les deux en pleurs en public, sans mon coussin d'allaitement double, me garde de trop m'éloigner.

Ma poussette est ma meilleure amie. Quand je ne sais plus sur quel pied danser, j'y amasse, tant bien que mal, ma marmaille et on va au parc, avec l'espoir que les filles s'endorment et que le bambin ne fasse pas de tentative d'évasion pendant que je cligne des yeux. Est-ce que j'ai mentionné que j'ai une maîtrise en cours? N'en parlons même pas! J'ai espoir de pouvoir reprendre les cours au trimestre de janvier… vous pouvez bien rire!

À travers ce ballet chaotique, je tente de ne pas perdre ma langue pour la transmettre sans trop de franglais à mes trois bambins. Je tente de maintenir certains principes, malgré ceux que j'ai dû laisser tomber, comme les couches lavables ou les repas surgelés de l'épicerie, question de survie.

Le nombril 14.indd 4 2017-09-06 9:23 PM

Elliott Houde-McLennan

Malgré le manque de sommeil chronique, et les baisers volés entre trois changements de couches, lorsque mes bébés me sourient après une nuit plus ou moins courte, lorsqu'Elliott se réveille de sa sieste de bonne humeur, en courant hors de sa chambre en disant « maman, j'ai réveillé! », mon cœur boursouflé se remplit de bonheur.

Des jumelles, ça veut aussi dire qu'un jour elles se regardent, se découvrent et se sourient. Qu'elles développent leurs muscles de cou en suivant du regard leur frère qui fait l'avion avec ses Legos et qu'elles ne sont jamais seules, même quand elles pleurent quand je vole quelques minutes pour prendre une douche!

Des jumelles, ça veut dire des heures et des heures d'allaitement, beaucoup de couches, de vêtements et de jouets pour bébés. Ces derniers envahissent le salon et la salle à manger et je remercie toutes les familles de la communauté qui donnent tout cela. Pour dire, elles me permettent de boire mon café encore chaud sans me ruiner en les regardant se balancer, pendant que le plus vieux regarde la télé.

Avoir des jumelles, ça veut dire découvrir qu'il y a des jumeaux/jumelles partout où on va et leurs parents compatissants qui me rassurent que ça va devenir plus facile avec le temps. Avoir trois enfants âgés de moins de trois ans, ça veut dire devoir puiser dans une réserve d'énergie plus profonde que je ne pensais pouvoir exister. Ça veut dire me surprendre à hurler de frustration parce je n'arrive pas à enfiler le deuxième soulier du plus vieux, pendant que les deux autres pleurent en cœur dans la poussette, tout ça pour finalement arriver à sortir dehors pour « prendre un break » et amuser tout ce beau monde.

Avoir des jumelles me fait sentir forte, invincible, parfois surhumaine jusqu'à la prochaine nuit en pièces détachées où je me coucherais par terre parmi les graines sur le plancher qui n'a pas vu un balai et encore moins une moppe depuis belle lurette. C'est un équilibre précaire qui me fait sourire et pleurer, parfois en même temps.

Lilya et Amaya avec leur papa Ryan Houde-McLennan

La prochaine fois que vous croiserez une maman ou un papa avec des jumelles, offrez-lui d'en prendre une, volez-les le temps d'une promenade en poussette, amenez-lui de la nourriture prête à manger, des biscuits aussi! Comme mon amie Anie m'a dit, ça fait du bien au karma.

Lilya et Amaya Houde-McLennan

Le nombril 14.indd 5 2017-09-06 9:23 PM

Émotion, quand tu nous tiens!

Stéphanie Moreau

Vous êtes tranquillement assise à table en train de déjeuner avec votre tout-petit. Le soleil brille, tout est calme. Tout à coup, malheur! La banane que dégustait votre cher bambin se casse en deux… sa bouche souriante barbouillée de purée de banane se change brusquement en rictus de mécontentement, puis un « ooooooohhhhh! » sonore et brutal accompagné d'une coloration cramoisie quasi instantanée des joues rebondies de votre petite boule d'amour. Vos « Voyons, voyons, elle goûte la même chose ta banane! Et elle sera dans de bien plus petits morceaux dans ton bedon, mon trésor », ne sont d'aucun réconfort pour votre enfant, qui maintenant refuse catégoriquement ladite banane. Il ne vous reste plus qu'à nourrir le compost avec, car de toute façon, notre amie la banane s'est fait violemment empoigner par une petite main rebondie, *écrapoutir* jusqu'à ce qu'elle ressorte en pâte entre les doigts et *garrochée* par terre sans aucun respect…

Bienvenue dans le merveilleux monde des émotions! Mais attention, il y a les émotions et il y a les émotions d'un enfant d'environ deux ans… C'est un monde de différences, car celui-ci ne possède pas encore les compétences émotionnelles d'un adulte. Aussi difficile qu'il soit de conjuguer avec les émotions de notre enfant (et les nôtres!), notre monde serait bien terne sans la joie, la colère, l'excitation, la peur et la tristesse, pour ne nommer que ces émotions-là!

Toutes les émotions sont importantes : la colère nous permet de mettre nos limites, la peur nous avertit d'une situation dangereuse, la tristesse vient nous alerter d'une perte ressentie et la joie nous invite à profiter du moment présent. Le défi des enfants est souvent qu'ils ne comprennent pas complètement ce qu'ils ressentent. C'est donc notre rôle (encore!), en tant que parent, d'accompagner notre enfant. Mais comment? En les aidant à identifier et à exprimer de façon saine leurs émotions, ce qui les aidera ensuite à acquérir une maîtrise de soi, à communiquer leurs expériences et à tisser des relations saines.

Une émotion non exprimée va se chercher une petite (ou grande!) place dans notre corps et rester là, éventuellement en compagnie des autres émotions non exprimées dans le courant de notre vie jusqu'à ce qu'un jour elles s'éjectent en

Ressources en français (PETITE ENFANCE)

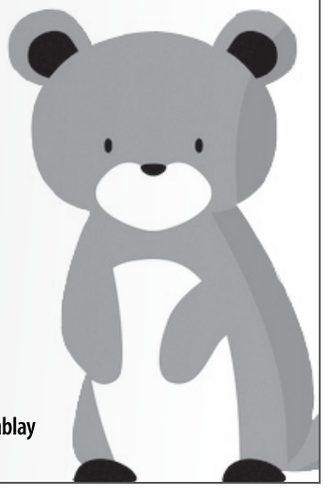
Centre de ressources en santé
Partenariat communauté en santé (PCS)
Livres, DVD, trousses en petite enfance
Centre de la francophonie
Du lundi au vendredi, 9 h - 17 h
pcsressources@francosante.org
668-2663, poste 216

Bibliothèque de l'École Émilie-Tremblay
Commission scolaire francophone du Yukon
Livres, jeux
École Émilie-Tremblay
Les lundis, 15 h 15 - 16 h 15
genevieve.tremblay@yesnet.yk.ca
667-8680, poste 4

Centre de ressources
Association franco-yukonnaise (AFY)
Livres, magazines, jeux, DVD, CD, Internet
Centre de la francophonie
Du lundi au vendredi, 9 h – 17 h
reception@afy.yk.ca
668-2663, poste 500

Centre de ressources en alphabétisation familiale
Association franco-yukonnaise (AFY)
Livres pour enfants et jeunes, trousses « Contes sur roues »
Centre de la francophonie
Du lundi au vendredi, sur rendez-vous
pbrennan@afy.yk.ca
668-2663, poste 320

Centre de ressources
Les Essentielles / Mamans, papas et bébés en santé
Livres, jeux, DVD
Centre de la francophonie
Du lundi au vendredi, 9 h - 17 h
pcnp@lesessentielles.ca
668-2663, poste 820



AFY · Société Santé en français · Partenariat communauté en santé (PCS) · Les EssentiElles · Commission scolaire francophone du Yukon · École Émilie-Tremblay

Le nombril 14.indd 6 2017-09-06 9:23 PM

une explosion dévastatrice… L'expression des émotions est un apprentissage. Ne vous attardez pas à l'événement qui a causé l'émotion. Peu importe la cause, l'émotion ressentie est là et elle est vraie. Reconnaître l'émotion et non ce qui l'a causée est le début pour accompagner notre enfant dans sa détresse. Apprendre à nommer ses sentiments représente une étape importante de l'expression des émotions. Ensuite, allez au-delà de l'identification de l'émotion afin qu'un lien entre ce que l'enfant ressent, ce qu'il pense et ce qu'il fait commence à se former. Si on reprend notre exemple de la banane, le parent aurait pu aider l'enfant en lui disant : « Je vois bien que tu es en colère parce que la banane s'est cassée en deux. » Si l'enfant peut parler, laissez-lui le temps de répondre, par exemple : « J'aime tenir ma banane en un seul morceau dans ma main, c'est comme si je mangeais une lune. » Vous pouvez maintenant entamer une conversation permettant à l'enfant de comprendre qu'il est normal de ressentir des émotions à la suite d'événements qui nous arrive. Vous pourriez ajouter : « C'est fâchant de tenir une lune entre tes mains et tout à coup elle tombe sur la table. Laisse-moi te prendre dans mes bras. Peut-être pourrions-nous couper ce qui reste de la banane et faire un joli visage dans ton assiette. » Cela permet à l'enfant de comprendre qu'il est normal de ressentir de la colère, que vous êtes présent pour lui lorsqu'il ressent cette émotion et qu'il existe des façons de composer avec la colère. Que l'on peut vivre une émotion sans pour autant lui laisser toute la place!

Comme parent, nous sommes les modèles de nos enfants. Nos enfants nous observent constamment et apprennent de nous. Si, en tant que parents, nous réagissons aux émotions fortes avec agressivité et colère ou en nous isolant, nos enfants auront tendance à reproduire ces comportements. Par contre, si les enfants voient les adultes importants dans leur vie nommer les émotions qu'ils ressentent et composer avec celles-ci de façon positive, les accepter et non les subir, ils sont plus susceptibles d'imiter cette attitude.

Fiona et Céleste Slipp

Et les parents dans tout ça?

Être parent est exigeant, c'est une situation qui requiert notre attention 24 heures sur 24, sept jours sur sept; on ne prend pas « une pause » d'être parent. Lorsque vous vous sentez dépassés par les événements, penchez-vous sur les points suivants :

- Est-ce que j'ai pris du temps pour moi aujourd'hui? Si vous n'êtes pas à l'écoute de vos propres besoins, comment répondre aux besoins des autres?
- Regardez-vous la situation avec vos yeux d'adulte? Certaines réactions ne sont pas rationnelles, prenez le temps de vous distancer de la situation afin de mieux y réagir.
- Est-ce que les enfants ont besoin de parents parfaits? Non! Parfois, on ne réussit pas en tant qu'adulte à gérer des situations de façon adéquate. Ne vous tapez pas sur la tête; voyez une gestion d'événement inadéquate comme une porte d'entrée à une discussion. Revenez sur l'événement avec votre enfant, racontez-lui comment vous vous sentez. Maintenant que vous êtes calme, discutez ensemble de quelle façon vous auriez pu réagir. N'ayez pas peur de vous excuser si vous avez mal agi, vous modelez ainsi une façon de réagir lorsqu'à son tour, votre enfant fera face à ses défis.

Le nombril 14.indd 7 2017-09-06 9:23 PM

Boîte à outils

Sandra St-Laurent, directrice, Partenariat communauté en santé

En cas d'urgence ou pour occuper ses interminables périodes d'insomnie, voici quelques ressources qui pourront, nous l'espérons, améliorer votre relation parent-enfant et vous proposer une excursion dans le merveilleux monde des émotions.

Lecture et écoute

Au cœur des émotions de l'enfant

Isabelle Filliozat

Guide pratique présentant des situations réelles (panique, crise, larmes, etc.) qui propose aux parents une meilleure compréhension du développement émotif de l'enfant. Basé sur les résultats de recherche et l'expérience concrète de parents, l'ouvrage permet de prendre un certain recul afin de naviguer à travers les émotions. Ouvrage culte sur la parentalité positive. Des extraits de conférence peuvent aussi être consultés gratuitement sur la Toile.

Chloé devant un miroir qui regarde ses émotions....

Photo : Sandra St-Laurent

Applications et jeux

Émotion

Développeur : Salvatella

Développée par l'Université autonome de Barcelone, cette application-jeu comporte des contes structurés autour des aventures d'Anne et Xavier qui permettent aux enfants d'explorer les cinq piliers de la prévention, soit :

1) la reconnaissance des émotions et sentiments;
2) l'expression des sentiments;
3) l'apprentissage de l'autocontrôle (régulation);
4) apprendre à se faire des amis et amies;
5) apprendre à être responsable.

Cette application est un bon complément au film « Sens dessus dessous » (*Inside Out*) de Disney, car tous deux explorent le rôle des sentiments comme la peur, la colère, la joie, la tristesse.

Multilingue.
Pour les enfants de 3 à 8 ans.
4,5 étoiles (cote attribuée par les enfants).

Le nombril 14.indd 8 2017-09-06 9:23 PM

Trousse des émotions

Le Partenariat communauté en santé (PCS), le réseau pour la santé en français au Yukon, a développé une trousse sur les émotions. Véritable coffre aux trésors de ressources utiles aux parents et enfants, vous y découvrirez la couleur des émotions, comment fabriquer des objets (*fidgets*) qui permettent de gérer l'anxiété des enfants et l'importance des émotions par l'entremise d'un film « Sens dessus dessous ». La trousse propose une série d'activités, de jeux et de livres en français à l'intention des enfants de 0 à 7 ans. L'emprunt se fait en s'inscrivant (sans frais) au Centre de ressources en santé du PCS, situé au :
Centre de la francophonie, 302, rue Strickland, à Whitehorse.

Renseignements :
pcsressources@francosante.org

La trousse sera aussi accessible à travers les commissions scolaires francophones de la Nouvelle-Écosse dès l'automne 2017.

Information : www.reseausantene.ca

Bricolage

Voici quelques bricolages à faire avec votre enfant qui permettent d'explorer le merveilleux monde des émotions.

La jarre tempête (*Mind Jar*)

Objectif : identifier l'escalade des émotions, autorégulation, relaxation.

La fabrication d'une jarre remplie de paillettes et de petits objets que l'enfant fait tourbillonner quand il est aux prises avec de fortes émotions. Les parents et éducateurs pourront faire le parallèle avec les propres idées qui se bousculent dans sa tête et qui forment le tourbillon, ne permettant pas de voir clairement une situation. L'ajout d'un agent épaississant (glycérine, colle, sirop de maïs) permet au tourbillon de durer assez longtemps pour permettre à l'enfant de prendre de grandes respirations en regardant le tourbillon ralentir, favorisant sa propre reprise de contrôle pour ensuite engager le dialogue.
Instructions : http://preschoolinspirations.com/6-ways-to-make-a-calm-down-jar/

Les poupées-tracas

Objectif : identifier ses peurs, autorégulation.

Poupées-tracas

Originaires du Guatemala, les petites poupées-tracas sont de minuscules poupées offertes aux enfants afin qu'ils et qu'elles puissent partager leurs soucis ou tracas avant de se coucher. Selon la croyance, la petite poupée « prend » la peur de l'enfant et la transporte au loin durant la nuit lui procurant ainsi un sommeil bienfaiteur. Les parents récupèrent la poupée placée sous l'oreiller par l'enfant avant son réveil pour indiquer que la peur est partie. Les poupées-tracas sont faciles à créer. Traditionnellement, elles sont de petits arrangements de bois et de fils colorés, mais parfois aussi de bouts de tissus collés. Il est conseillé de prendre soin de faire une poupée sans petites pièces pour les enfants plus jeunes afin d'éviter les risques d'étouffements. Une forme de poupée en carton peut simplement être coloriée ou enroulée de fils ou tissus collés. On peut aussi utiliser des cure-pipes à habiller pour les plus grands.
Exemples : https://fr.pinterest.com/explore/poupee-tracas/

Applications et jeux

Autimo

Développeur : Amikeo

Développée par un regroupement de familles, de psychologues, d'orthophonistes et d'éducateurs spécialisés, l'application s'inscrit dans une collection visant l'autonomie à l'apprentissage pour les enfants. Elle propose des outils pour l'identification des émotions. Les enfants apprécieront particulièrement le jeu « mémoire des émotions » qui présente différentes expressions faciales liées aux émotions (colère, peur, joie, tristesse, etc.). L'application permet même d'enregistrer ses propres expressions faciales pour les intégrer au jeu. L'application offre une progression graduelle et mène vers l'identification et l'acquisition de stratégies de communication de plus en plus complexes. Un lexique des expressions est aussi accessible dans la section des outils (avec des images). Version *Light* gratuite.

Pour les enfants de 4 ans et plus. Français seulement.

Le nombril 14.indd 9 2017-09-06 9:23 PM

Voyager sur la route avec de jeunes enfants

Par Frédérique Janvier-Crête, maman de trois petits anges de la route

Frédérique Janvier-Crête et Elliot Crête-Bergeron

Un matin, on se réveille et on a une idée de génie de vacances sur la route. Un genre de « Sur la route de Jack Kerouac », mais en famille. L'idée semble belle, presque utopique. On s'imagine dévaler les paysages pittoresques, cheveux au vent, dans un véhicule sans attaches, et s'arrêter où bon nous semble, sans destination précise et pour un temps indéterminé. La seule chose connue : le point de départ et le point d'arrivée. Ah, le voyage! C'est magique, n'est-ce pas?

En feuilletant le profil Facebook de nos connaissances, on est bombardé de nombreuses photos d'enfants et de parents souriants, de paysages à couper le souffle et d'activités qui font rêver, mais comment atteindre cet état de perfection?

Car, soyons francs, ma réalité est bien différente. Alors, j'ose imaginer que derrière ces belles photos se cachent aussi des enfants qui pleurent, crient et se chamaillent, des parents à bout de souffle, des activités presque amusantes…

Alors, on s'amuse toujours en voyage? Soyons honnêtes… La réponse est, non, pas toujours! Il ne faut pas être dupe, car ce sont les mêmes défis que l'on vit à la maison, mais accentués par le fait qu'on est ensemble 24 heures sur 24 dans un espace restreint qui ne nous permet pas de prendre des pauses quand le bouchon est sur le point de sauter. J'essayerai donc de vous conseiller pour éviter certains pièges qui peuvent mettre de l'huile sur ce qui cuit déjà dans votre véhicule! Car, avouons-le-nous, sauter en bas d'un véhicule qui roule n'est pas la solution lorsqu'on est sur le point de craquer.

Premièrement, ne faites pas d'enfants! Mais bon, si vous en avez, essayez les chiffres en bas de dix, car c'est plus facile de voyager en petit groupe.

Numéro deux : apportez-vous une bonne paire de bouchons. Ainsi, vous pourrez ignorer les « Quand est-ce qu'on arrive? », « Maman, j'ai faim! », « Maman, ma sœur m'a fait une grimace! », « Maman, j'ai échappé mon crayon » et toutes ces autres phrases lancées à grand volume et à répétition.

Numéro trois : oubliez l'idée de rouler 1 000 km par jour. Si vous avez de grandes distances à parcourir, les jeux extérieurs des écoles primaires ou les parcs d'eau municipaux peuvent être une excellente solution pour dépenser de l'énergie et, comble du bonheur, c'est gratuit. C'est encore mieux si vous en profitez pour faire un pique-nique ou manger une collation à cet endroit.

Quarto : ce n'est pas toujours l'activité qui est la plus dispendieuse qui sera la plus appréciée. Lorsque c'est possible, les plages restent une activité de prédilection où tout le monde trouvera son compte. Un seau et une pelle sont tout ce qu'il vous faut pour construire des châteaux dignes de ce monde. Vous pouvez aussi relaxer! Ah, relaxer…

Cinquièmement : avant de partir, il est important d'instaurer des règles claires, un petit détail que nous avions oublié avant de partir et dont nous avons vite réalisé la nécessité après quelques minutes de route. Si les règles sont écrites, illustrées et affichées, c'est encore mieux.

Six : souvent, quand on pense aux musées, on s'y réfère comme étant de vieux endroits poussiéreux et assez ennuyants. Pourtant, il en existe de toutes sortes : histoire, animaux, art, sciences naturelles, etc. Montrer aux enfants à visiter un musée tout en s'amusant, ça s'apprend. En plus, il y a une panoplie d'activités ludiques conçues spécialement pour eux. Les enfants apprécieront. Il suffit de planifier des activités qui bougent avant la visite et de respecter leur limite. Rien ne sert de lire tous les panneaux et de passer à travers toutes les galeries si la petite dernière est fatiguée…

Sept : Il n'y a pas de huitième merveille du monde dans les petites villes où vous devez passer pour atteindre votre destination. Mais vous devez tout de même vous arrêter avant de vous entretuer. Suivez la règle du « roule, pause, bouge, roule ». Les piscines municipales, par exemple, sont vos amies.

Le nombril 14.indd 10 2017-09-06 9:23 PM

En plus d'être une sortie abordable, les enfants dépenseront beaucoup d'énergie. Les sentiers pédestres ou les pistes cyclables des différentes villes sont également vos alliés.

Huit : du vin le matin, c'est bon, mais si vous ne voulez pas finir dans le bol de punch à 14 h, il vaut mieux être plus raisonnable… Un café Baileys tous les deux jours peut être un bon compromis, par exemple…

Neuf : pour éviter la phrase assassine répétée comme un disque qui saute « C'est long! On es-tu bientôt arrivé? », prévoyez de nombreux jeux pour la route. Je vous conseille d'investir dans des jeux qui dureront longtemps, qui ne prendront pas trop de place, qui peuvent se jouer seul ou à deux ou trois et qui ne renverseront pas. Il existe de nombreux petits jeux du genre mémoire et serpent et échelle, conçus spécialement pour les voyages en auto. Le coloriage peut également les occuper pour quelque temps, mais le risque de retrouver des crayons un peu partout dans le véhicule est plus grand. Eh oui, il est permis de sortir l'électronique (tablette de jeux et toutes les autres merveilles de ce monde) lors de ces longs voyages. Je crois même qu'ils ont été inventés spécialement pour ça. Assurez-vous seulement d'avoir rempli lesdits objets divins d'assez d'épisodes, films ou applications éducatives pour que l'enfant ait une bonne sélection. Finalement, un incontournable pour tenir les enfants occupés en auto est le jeu des devinettes.

Hugo Bergeron et ses filles Alice et Léonie Crête-Bergeron

Alice et Léonie Crête-Bergeron

Et le dixième conseil — et non le moindre —, prenez aussi le temps de faire des activités pour vous. Oui, il est possible de s'arrêter faire une dégustation de vin avec des enfants et il est correct, dans ces situations-là, de promettre du chocolat aux enfants s'ils se comportent bien. Ce n'est pas seulement acceptable, c'est efficace!

En conclusion, il n'y a pas de recette miracle. Les jeunes enfants sont en période de développement et ils ont de la difficulté à comprendre certains concepts. La durée, la distance et la fatigue sont souvent vos ennemis et vous les combattrez tout au long de vos voyages. Je n'ai pas la prétention d'être une spécialiste et je suis certaine que vous avez également de bons trucs pour rendre les voyages plus agréables. N'hésitez pas à les partager, car ensemble, nous pouvons être de meilleurs parents, aider nos enfants à bien voyager et à en retirer une expérience positive. Au plaisir de se voir sur la route!

P. S. Ne vous laissez pas berner par nos belles photos…

Extra en rafale :

- Essayez de développer une routine, même si cela peut comporter des défis. La routine aide vos bambins à se sécuriser et à anticiper ce qui se déroulera par la suite. Par exemple, annoncez ce qui se passera le lendemain sans trop de détails : « Demain, on fera une balade à vélo… de la route… on ira voir les dinosaures ». Ainsi, l'enfant trouvera ses repères et ceci diminuera de beaucoup certains comportements qui pourraient être rattachés au changement. Attention, cela ne veut pas dire ne pas improviser pendant votre journée.
- Si vous êtes en manque d'inspiration pour des idées d'activités en voiture ou pour les journées de pluie, *Pinterest* regorge d'idées qui pourront vous sauver la vie une fois sur la route. Vous pouvez également y trouver de bonnes idées pour l'organisation et le rangement de votre véhicule.
- Prévoyez de nombreuses collations pour manger tout au long de la route. Les enfants ne pensent qu'à manger! En tout cas, les miens…
- Sachez doser vos activités. Trop, c'est comme pas assez. Essayez d'alterner des activités qui bougent et des activités plus « relax » pour permettre aux enfants de recharger leurs batteries.

Le nombril 14.indd 11 2017-09-06 9:23 PM

Qui est cette fille dans le miroir?

Emilie Dory

À 30 et quelques années, soudain en passant devant le miroir, je ne me reconnais plus. Il faut dire qu'après quatre grossesses, mon corps a subi quelques « légères » transformations. Depuis mon premier accouchement, mon plancher pelvien a lâché et j'ai récolté, entre autres choses, une double hernie. Ce qui fait que les choses les plus banales du quotidien comme rire, tousser ou porter des sacs de courses sont devenues un véritable calvaire. De plus, impossible de faire du sport. Alors sur les 79 livres que j'avais gagnées pendant ma grossesse, 35 livres de surplus sont restées... Le médecin avait dit que c'était génétique, que prendre beaucoup de poids donne « juste » de gros bébés, mais que les kilos allaient partir avec l'allaitement. Ma fille était dans la belle moyenne, mais pas un gros bébé et mon excédent de poids n'est jamais disparu.

En créant ma famille, en plus de découvrir cette nouvelle vie de parents, j'ai dû affronter ce véritable défi que d'apprendre à accepter et à apprivoiser ce nouveau corps.

Louis et Félix Bardin

Alors, depuis que je suis une maman et comme la plupart des mamans :

- je bois mon thé ou café toujours froid;
- je mange froid aussi, quand je trouve du temps pour manger...;
- je ne suis plus jamais seule, même aux toilettes;
- dorénavant, la grasse matinée, c'est me lever à 7 h 30;
- ça prend au minimum trois semaines pour lire un livre;
- il y a toujours une tribu de « mon petit poney » pour nous tenir compagnie dans la baignoire;
- le nombre de lessives à faire est exponentiel.

Mais en plus :

- je ne peux plus rester debout longtemps;
- je ne peux plus marcher trop longtemps;
- je ne peux plus porter de charges, même légères;
- je ne peux plus éternuer, tousser ou rire aux éclats sans souffrir;
- je ne peux plus faire aucun sport à impact (ce qui est vraiment très triste pour une cavalière).

Heureusement, tout cela devrait s'arranger au cours de la prochaine année grâce à une chirurgie et j'ai une énorme pensée pour toutes mes amies mamans, qui, elles, souffrent de problèmes d'incontinence qui ne sont pas réparables.

Alors, malgré tous ces changements et ces trois années de souffrance, cette fille dans le miroir, c'est moi!

Moi qui adore être une maman, parce que :

- élever une petite tribu est le plus beau défi qui soit;
- je ne me lasse pas de regarder « mini-moi » grandir, même si ça grandit bien trop vite!
- j'ai des câlins et des bisous à l'infini;
- j'ai 10 000 bonnes raisons de faire souvent des crêpes et des gaufres;
- pour ma tribu, je suis toujours la plus belle du monde entier;
- j'ai appris la patience (puissance un million);
- j'ai la meilleure excuse pour être en retard;
- parce qu'un seul sourire efface tous les soucis.

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.

AFY 35 ANS

Canada

Ce programme est offert aux personnes francophones du Yukon âgées de 18 à 39 ans.

867-668-2663, poste 223 | go.afy.yk.ca

Le nombril 14.indd 12 2017-09-06 9:23 PM

TRUCS ET ASTUCES

POUR UNE MEILLEURE UTILISATION DES ÉCRANS

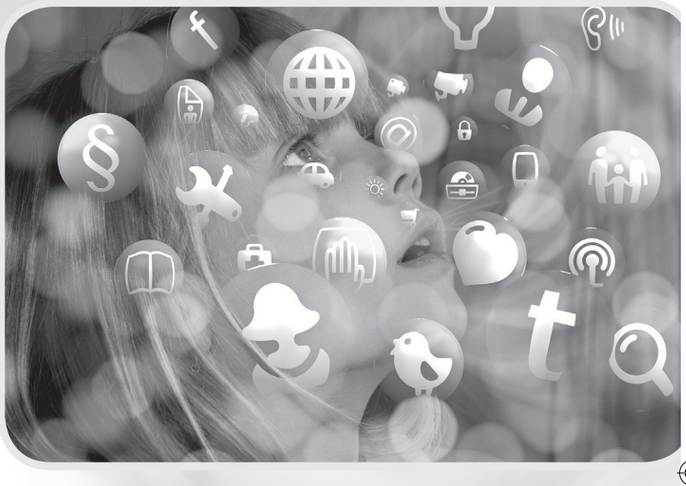
Un écran, c'est quoi?

C'est une tablette

un téléphone mobile

un ordinateur

ou une télévision.



La bonne utilisation d'un écran contribue à une bonne hygiène de vie au même titre que la saine alimentation, le sommeil de qualité et la pratique d'exercices physiques. C'est un tout! L'utilisation des écrans est une réalité incontournable, au travail ou dans les loisirs.

Des recherches démontrent que la surutilisation des écrans peut influencer :

- le développement optimal du cerveau,
- l'acquisition de saines habiletés sociales,
- la réussite scolaire,
- la perception de la réalité versus le monde virtuel,
- le sommeil.

Il est donc préférable d'évoluer dans la modération pour tendre vers un équilibre physique et mental.

RÔLE DES PARENTS ET ÉDUCATEURS

Être des guides!

Les enfants n'ont pas la capacité de se limiter, autant à 3 qu'à 16 ans. Ils ont besoin de vous!

Astuces

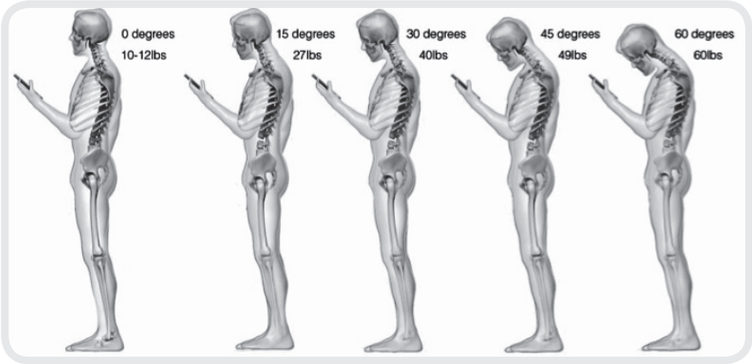
- Limiter le temps alloué à l'écran (par jour).
- Négocier à quel moment l'écran sera accessible dans la journée.
- Prioriser un écran et choisir le contenu (voir nos suggestions).
- Éviter tout écran le matin au réveil ou avant le coucher.
- Mettre en valeur autre chose que les multimédias dans l'univers familial.

Sources :
Louise Gagné, psychoéducatrice
(École Émilie-Tremblay, Whitehorse, Yukon)
Site internet Naître et Grandir naitreetgrandir.com

Le nombril 14.indd 13 2017-09-06 9:23 PM

LA POSTURE DEVANT UN ÉCRAN

Une bonne posture aide à prévenir les douleurs dorsales et musculaires, à réduire l'énergie nécessaire pour accomplir les tâches courantes et augmente la souplesse et la tolérance de la colonne vertébrale à la tension. Au contraire, une mauvaise posture entraîne des douleurs dans le dos, la nuque, les poignets, voire les genoux, à cause de la tension excessive exercée sur les ligaments et les muscles.



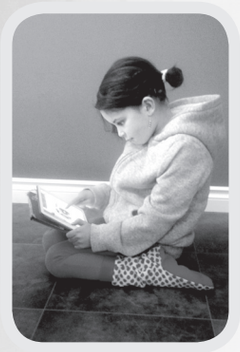
L'ergonomie est une pratique préventive qui permet d'améliorer la posture, notamment face aux écrans.

Pencher la tête à plus de 30 ° pour consulter une tablette ou un téléphone équivaut à porter 18 kg de plus sur sa tête!

Cela transforme notre posture et déforme notre colonne vertébrale.

ERGONOMIE

BONNE OU MAUVAISE POSITION?

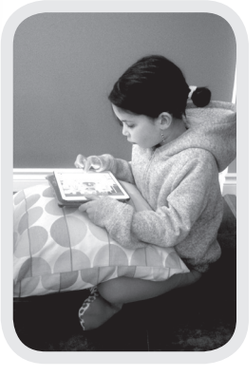


À éviter : Posture assise en W

- Dos courbé.
- Cou hyperfléchi vers l'avant.
- Tension excessive au niveau des articulations (hanches, genoux, chevilles).

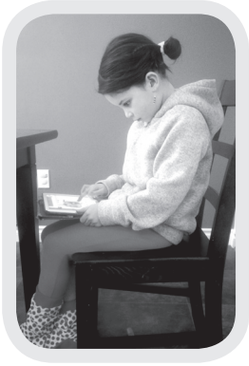
À recommander : Position assise « en indien » ou jambes étendues vers l'avant

- Un oreiller permet de surélever la tablette.
- Réduction de la tension au niveau des muscles du cou.
- Favorise une posture plus droite du dos.



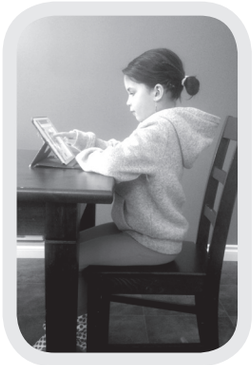
À éviter : Position assise sur une chaise, avec la tablette sur les genoux

- Dos très courbé.
- Cou fléchi vers l'avant.
- Position de la tablette influence négativement la posture de l'enfant.
- Tension excessive au niveau des muscles du cou et du dos, pouvant causer des problèmes éventuels de posture à long terme.



À recommander : Position assise sur une chaise avec la tablette sur la table

- Utilisation d'un support pour tablette posé sur la table.
- Angle et hauteur de la tablette optimisent la position du cou.
- Meilleur alignement des yeux sur l'écran.
- Dos bien supporté par le dossier de la chaise.
- Pieds posés au sol.
- Meilleure attention et posture assise optimale.



Source : Jessica Masson Guérette, ergothérapeute (Whitehorse, Yukon).

Le nombril 14.indd 14 2017-09-06 9:24 PM

QUEL ÉCRAN POUR QUEL ENFANT

UN ENFANT... UN ÉCRAN

app-enfant.com

app-enfant sélectionne pour les enfants les meilleures applications ludo-éducatives et accompagne les parents dans l'éducation numérique de leurs enfants.

L'ÂGE DE L'AUTONOMIE

De 9 à 12 ans

30 — **30 minutes** par session maximum

En autonomie

Jeux vidéo : **privilégier les jeux à plusieurs**

Ecran interactif pour **contribuer au développement**

Télévision autorisée **avec des programmes adaptés**

De 6 à 9 ans

30 — **30 minutes** par session maximum

En autonomie, mais avec un adulte à proximité

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Jeux vidéo : **usage modéré**

Télévision autorisée **sans images de violence**

Ecran interactif pour **développer son intelligence, se concentrer, créer, prendre des initiatives et résoudre des tâches compliquées**

De 3 à 6 ans

20 — **20 minutes** par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Jeux vidéo : **à petite dose**

Télévision **déconseillée**

Ecran interactif pour **développer ses sens**

Avant 3 ans

10 — **10 minutes** par session maximum

Avec un adulte

Privilégier les **écrans interactifs** (tablettes)

Télévision **déconseillée**

Ecran interactif pour **développer ses sens**

Attention ! Ces règles sont indicatives. Elles donnent des repères aux parents et adultes qui encadrent l'enfant. Il reste néanmoins de la responsabilité de chacun de les adapter en fonction du degré de maturité de l'enfant.

Sources : www.yapaka.be/sites/yapaka.be/files/publication/ta-64-ecrans-tisseron-web.pdf
La règle "3-6-9-12" de Serge Tisseron

Copyright : 2015, Laurence@app-enfant.fr | Design : Blancarmina.ch | Freepik

Le nombril 14.indd 15 2017-09-06 9:24 PM

CHOISIR DES APPLICATIONS ÉDUCATIVES

Bien utilisés, les écrans peuvent devenir des outils d'apprentissage fort intéressants pour les jeunes. Il existe des centaines d'applications éducatives amusantes. Il suffit de savoir où chercher! Les sites spécialisés que nous vous recommandons permettent de chercher selon le thème, la langue, l'âge, la plateforme et le prix!

Voici nos coups de cœur :

Edululu : la référence canadienne en matière d'applications éducatives en français et en anglais, pour les enfants âgés de 2 à 17 ans. **edululu.org/fr**

La souris grise : guide français des meilleures applications pour les enfants avec une section « résumé pour les pressés (parents) ». **www.souris-grise.fr**

App-enfant.fr : site qui accompagne les parents dans l'éducation numérique de leurs enfants. **www.app-enfant.fr**

Declikids.fr : catalogue français consacré « à l'offre numérique jeunesse », présentant aussi des applis en promotion. **www.declickids.fr**

IDBOOX : site d'information sur l'actualité du livre numérique, des tablettes, des liseuses, des téléphones intelligents. Compile une série de livres numériques et interactifs en français. **www.idboox.com**

La sauterelle tactile : blogue de partage pour échanger sur les applications numériques, les jeux et les ouvrages pour les enfants extraordinaires (besoins spéciaux). **lasauterelletactile.blogspot.ca**

Cette brochure a été financée par Santé Canada par l'intermédiaire de la Feuille de route pour les langues officielles du Canada 2013-2018 : éducation, immigration, communautés.

Il s'agit d'un projet en promotion de la santé pour la petite enfance mené par le Partenariat communauté en santé (PCS).

Partenariat communauté en santé (PCS) · Société Santé en français · Santé Canada · Health Canada

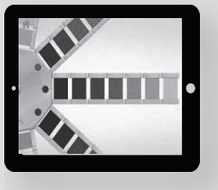
Applications et jeux

Trouver une application ou un jeu qui permettra d'accompagner son enfant dans son apprentissage au lieu de lui faire « passer » (ou pire « perdre » son temps), ce n'est pas facile mais c'est possible ! Voici le palmarès des 10 applications éducatives, à prix modique, testées et recommandées par les parents, les éducateurs/trices et les enfants :

Pierre et le loup

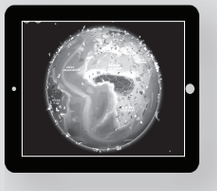
Merveilleuse application d'initiation à la musique. À travers l'histoire parallèle de Pierre et celle de l'orchestre rigolote qui interprète le célèbre conte, les enfants apprennent à écouter, reconnaitre et identifier les différents instruments représentant les personnages.

Intro aux couleurs



La suite Montessorium est tout simplement parfaite pour l'apprentissage des tous petits. La manipulation de languettes de couleurs permet d'explorer l'organisation des connaissances (tons plus pâles aux plus foncés), le mélanges, les couleurs primaires et secondaires, dans un univers sonore doux qui donne aussi ds indices aux enfants.

Atlas du monde



Une fantastique application totalement interactive qui permet de faire tourner la planète du bout des doigts pour la découvrir d'un pôle à l'autre. En cliquant sur les images, on peut consulter des fiches lues ou à lire sur différents aspects sociaux et naturels de la région. Un MUST pour encourager nos futurs citoyens et citoyennes du monde!

Mes premiers tangrams

Différents niveaux de petits blocs de bois à placer pour créer des images douces. Chaque casse-tête tangrams résolu permet de débloquer de nouvelles images, de plus en plus complexes pour s'initier aux monde des formes et de la géométrie. Inspiré des tangrams de bois dont on retrouve même la texture dans le traitement visuel, il s'agit d'une application idéale pour jouer à tour de rôle (frères et sœurs).

Sacha et Stella

Un amour d'application qui cette fois, propose de courtes histoires douce suivis de défis (à ton tour), faisant une grande place à la nature. L'application est inspirée des douces illustrations de l'auteure Marie-Louise Guay et les jeux sont accompagnés de musique délicate et recherchée. À des défis simples, les enfants découvrent les saisons, les éléments, et les valeurs de partage, d'amitié et de respect. Une application douce qui stimule la créativité naturelle des enfants tout en favorisant la résolution de problèmes. Parfaite en auto !

Le nombril 14.indd 16 2017-09-06 9:24 PM

Le défi d'un vie?

Nauruan

En tant qu'immigrante, je pensais que le plus gros défi de ma vie avait été de venir au Canada. Ce n'était que le défi de ma jeune vie et non de ma vie à venir…

J'ai toujours su que j'aurais des enfants. Quand j'étais petite, je disais que j'aurais cinq enfants. Des jumelles, des jumeaux et un enfant adopté. Je crois que j'ai toujours été fascinée par les jumeaux et j'ai toujours voulu aider les autres, donc il me semblait tout naturel pour moi d'adopter un enfant et, en quelque sorte, pouvoir lui offrir une chance dans la vie.

Cependant, je savais également que je n'aurais pas d'enfant avant mes 28 ans. Oui, pas 30 ou 25, non, 28 ans. Va savoir pourquoi, mais c'est ainsi que notre vie de couple s'est construite.

Et bang! À 28 ans tapants (est-ce l'inconscient, l'instinct maternel qui s'est réveillé?), le désir d'avoir des enfants est arrivé et pas qu'un peu! Plus fort que tout. Par exemple, je pouvais prendre un enfant dans mes bras et me mettre à pleurer, comme cela, pour rien.

Mon conjoint était prêt deux ans après que nous nous soyons rencontrés, mais je n'étais pas prête. Maintenant que je suis prête, c'est lui qui marche à reculons… Nous avons mis deux ans et demi avant de vraiment nous décider à faire un enfant et d'être tous les deux en accord avec ce projet.

Cela nous amène au Yukon, un endroit où l'on se sent bien, un endroit où l'on peut envisager une vie de famille, des projets, etc. C'est alors que, tout naturellement, nous remettons le projet bébé en route.

Je suis une fille assez impatiente. Alors, lorsqu'au bout de six mois cela ne fonctionnait toujours pas, j'ai commencé à consulter des sites Internet, juste pour avoir une idée du temps moyen estimé pour tomber enceinte. La plupart du temps, les sites disent entre six et dix-huit mois, ce qui n'arrange pas l'impatiente que je suis.

Plus j'en parle avec mes amies et plus je constate que la moyenne tourne plus aux alentours de six mois dans mon entourage. Alors, les mois passent encore et douze mois plus tard, toujours rien. Je continue de parler avec des amies qui me disent que cela peut prendre jusqu'à dix-huit mois, qu'il faut être patiente.

Dix-huit mois. Le compte est passé, c'est le moment où je décide qu'il est temps de faire des tests. Car je sais que d'être stressée, de toujours attendre mois après mois ce moment où potentiellement je serais enceinte m'angoisse encore plus et amenuise mes chances de le devenir. Alors, nous consultons notre médecin qui nous envoie faire différents examens.

Et bang! Le verdict tombe. Nous avons de 0 à 1 % de chance d'avoir un enfant de manière naturelle. Aïe! Ça tombe comme un couperet. Le médecin essaie de nous rassurer en nous disant qu'il existe différentes solutions et qu'il a déjà vu des couples dans notre situation réussir à avoir un enfant avec du temps.

C'est ainsi que j'ai accueilli ce verdict, sans être non plus si stressée, car comme je l'ai dit, je n'ai jamais été contre l'adoption. Mais j'avoue que l'envie d'avoir un enfant qui grandit en moi est viscéralement présente. C'est ainsi que nous nous lançons dans des démarches de consultation dans une clinique de fertilité.

Cela fait maintenant six mois que nous avons reçu notre verdict et je ne peux m'empêcher d'espérer, mois après mois. Chaque fois que mon cycle recommence, en plus d'avoir les hormones dans le tapis, c'est le moral qui est en berne… Je vis chaque mois comme un supplice. Une longue et exaspérante attente d'une confirmation du verdict reçu que rien n'arrivera naturellement et qu'il faut passer à autre chose.

> « Car le désir de porter un enfant, juste d'essayer d'en avoir un me paraît être plus fort que tout le reste.»

J'ai arrêté la pilule il y a huit ans pour des raisons éthiques. Je ne voulais plus d'hormones étrangères dans mon corps pour contrôler mon cycle. Alors, me faire à l'idée de devoir m'injecter pendant des semaines des hormones pour une fécondation *in vitro* m'a demandé de sortir de ma zone de confort. Car le désir de porter un enfant, juste d'essayer d'en avoir un me paraît être plus fort que tout le reste.

C'est ainsi que le défi de notre vie commence maintenant, car les démarches de soin se font à Vancouver et nous ne savons pas encore dans quelles aventures nous nous lançons, et c'est sans savoir s'il y a possibilité d'être enceinte un jour…

Je souhaiterais partager mon expérience avec d'autres femmes qui auraient vécu la même chose. On peut me contacter à l'adresse courriel suivante : nauruan24@gmail.com.

duenorth MATERNITY AND BABY

Vêtements, chaussures et équipements pour maman, bébé et enfant

Nous offrons des conseils et des renseignements de qualité.
Horwoods Mall, ouvert du lundi au samedi

867-667-BABY (2229)

Couches lavables

Le nombril 14.indd 17 2017-09-06 9:24 PM

Quand une grossesse ne se termine pas comme prévu…

Frédérique Janvier-Crête

J'ai hésité avant d'écrire ce texte, car je ne savais pas s'il pouvait ou non aider certaines d'entre vous. J'espère qu'il le pourra. Le deuil périnatal n'est pas un sujet qu'on aborde si souvent, mais constitue un réel défi pour les couples qui y font face. De plus, après avoir vécu moi-même l'expérience, en 2010, avec la perte de ma belle Daphnée, ma route a croisé celle d'autres couples qui, comme nous, ont traversé une épreuve semblable. Et je sais qu'elle en croisera d'autres. C'est donc pourquoi j'ai décidé de partager mon histoire.

Une grossesse heureuse qui se déroule bien et qui se termine avec un beau bébé en santé est déjà une grosse épreuve. Une grossesse, c'est des montagnes russes d'émotions avec beaucoup de joie, mais également des doutes et des craintes. Imaginez quand la grossesse ne se déroule pas tout à fait comme prévu… C'est ce qui nous est arrivé en 2010.

Avril 2010

Surprise, j'apprends que je suis enceinte. C'est ma première grossesse. Je suis excitée et heureuse, mais je sais que les fausses couches avant douze semaines sont fréquentes, alors on garde le secret jusqu'à quatorze semaines. À partir de ce moment, un grand stress venait de tomber. Bébé tenait bon et grandissait bien. Quelle joie! Ou, enfin, c'est ce que l'on pensait. Voilà qu'à l'échographie de vingt semaines, avec une technicienne trop silencieuse à notre goût et un appel du médecin me demandant de me présenter à son bureau le lendemain, je venais de tomber en bas de mon nuage de bonheur. Ça ne pouvait rien annoncer de bon. Nos craintes du moment se sont transformées en craintes encore plus grandes. Il y avait bel et bien un problème avec le bébé. Restait à trouver le degré de gravité. À travers cette tempête, on nous enverra donc à Vancouver pour passer une amniocentèse pour écarter un problème chromosomique. Ayant déjà planifié des vacances au Québec et ayant réservé nos billets d'avion, nous devons changer notre itinéraire pour faire une escale à Vancouver pour passer une batterie de tests où les spécialistes se succèdent et nous divulguent une panoplie de statistiques pour nous rassurer. Les chances que la malformation du bébé soit due à un problème chromosomique sont si minces… Tu t'y accroches en te disant que tu n'as jamais rien gagné à la loterie, alors pourquoi tu serais l'heureux gagnant de cette loterie de la malchance? On nous fait également visiter l'unité des soins intensifs néonatals (NICU) pour nous préparer à ce qui s'en vient. Pendant ce processus, tes pensées se chamaillent entre l'idée que le bébé va s'en sortir, qu'il sera handicapé ou que sa vie tire à sa fin.

Au Québec, je suis en dents de scie. Le stress me ronge l'intérieur et l'attente des résultats est insupportable, tel un tictac qui résonne. Tu ne peux pas faire avancer le temps plus rapidement. Tu dois attendre. C'est une fois les vacances bien entamées que nous recevons l'appel fatidique. Il y a un problème chromosomique majeur et notre belle Daphnée ne pourra pas grandir avec nous; ça serait de l'acharnement médical. On m'explique alors au téléphone les choix qui s'offrent à moi : poursuivre ma grossesse qui s'arrêtera sûrement avant 40 semaines et qui aboutira de façon certaine par un bébé mort-né ou terminer la grossesse maintenant. Encore là, il existe différentes façons de terminer la grossesse. Par contre, je dois faire vite, car je suis déjà à 22 semaines et l'interruption de grossesse médicale doit se faire avant 24 semaines. Je pleure, je crie, je suis frustrée. Ce ne sont pas des choix! Choisir comment son bébé va mourir, ce n'est pas un choix! Et malheureusement oui, pourtant, ça l'est et nous avons dû prendre une décision. Nous avons choisi que je lui donnerais naissance à 24 semaines de grossesse, après qu'un poison lui soit injecté pour arrêter son petit cœur, puisque nous voulions la prendre dans nos bras, la bercer, lui donner des bisous, lui dire au revoir. Nous avons eu la chance de passer quelques moments avec elle et prendre des photos. Elle n'aura pas pu grandir avec nous physiquement, mais elle fait partie de nous, de notre famille. Nous aurions aussi pu choisir une procédure nommée D&C, pour dilation et curetage, qui se déroule sous anesthésie, mais qui ne nous aurait pas permis de voir notre petit trésor. Si un jour vous avez à prendre une décision de la sorte, prenez le temps de questionner l'équipe médical pour connaître vos différentes options et sachez que, peu importe quelle sera votre décision, il n'y a pas de mauvais choix. Seulement votre choix selon ce qui vous semble le mieux pour vous.

Depuis que j'ai vécu cela, plusieurs personnes se sont confiées à moi pour me raconter leur propre histoire. Un point souvent commun entre les différentes expériences vécues : la culpabilité. Que ce soit un arrêt de grossesse volontaire ou médicale, une fausse couche tardive ou autre, on se questionne. Est-ce que l'enfant aurait pu survivre? Est-ce qu'ils se sont trompés dans leur diagnostic? Est-ce que c'est de ma faute? J'ai pris tel médicament avant d'apprendre que j'étais enceinte… j'ai consommé des drogues ou de l'alcool… j'ai fait trop d'exercice… pas assez… j'aurais dû me reposer… j'ai mangé ceci… j'ai mangé ça… Le petit hamster dans notre tête n'arrête pas, qu'on le veuille ou non. Mais sachez-le, la culpabilité ne sert à rien!

Pour moi, le plus difficile à traverser a été le sentiment d'être une « meurtrière », ressenti tout juste après

Le nombril 14.indd 18 2017-09-06 9:24 PM

qu'ils aient arrêté le cœur du bébé. C'était à ce moment que j'ai craqué et que mes larmes se sont mises à couler. Daphnée, qui bougeait encore quelques minutes plus tôt, ne me bombardait plus de doux coups de pied et c'est ma décision qui venait de la tuer. La réalité venait de me tomber dessus et il n'y avait plus de marche arrière. Ce sentiment est resté avec moi quelque temps après cet événement, même s'il était irrationnel.

Après six ans, je peux dire que je suis bien avec mes décisions, mais sur le coup, ça n'a pas été facile. Comment ne pas sombrer dans tout ça? Tout le monde le vit différemment. Certaines personnes s'en remettent très rapidement, d'autres prendront plus de temps à soigner leurs blessures. Sur le coup, j'ai eu besoin de vivre un peu en ermite. J'avais de la difficulté à sortir, car je savais que j'allais éclater en sanglots si je croisais une femme enceinte ou si quelqu'un m'abordait pour prendre de mes nouvelles. Par la suite, en parler m'a aidée. Finalement, le temps m'a permis de m'en sortir. Oui, le temps arrange les choses. On se le fait dire par les gens qui essaient de nous réconforter et on en est frustré. On pense que non, le temps n'arrangera rien. On pense que cette douleur qui nous tiraille par en dedans restera pour toujours et que jamais nous ne surmonterons complètement notre peine, pourtant, on a un peu tort. Le temps atténue réellement les choses. Je n'aime pas non plus cet adage qui dit que ce qui ne tue pas rend plus fort, mais je dois admettre que c'est en partie vrai. Peut-être pas plus fort, mais différent. Cette expérience m'a changée. Je suis devenue plus sensible aux autres et à ce qui se passe autour de moi à partir de ce moment. J'ai encore les larmes aux yeux lorsque je partage cette expérience à l'oral ou à l'écrit, mais ces larmes sont maintenant douces-amères. Elles ne sont plus remplies de cette culpabilité, de cette douleur et de cette peine d'autrefois.

Je ne souhaite à personne d'avoir à surmonter cette épreuve, mais si un jour cela vous arrive et que vous avez besoin d'en parler, sachez qu'il y a des gens autour de vous à qui c'est arrivé et qui pourront vous supporter là-dedans, sans vous juger. Sinon, je suis là. Ne soyez pas gênée non plus d'aller chercher de l'aide auprès de spécialistes, seule ou en couple, car le couple peut également en prendre un coup.

Pour ma part, j'ai aussi trouvé un certain réconfort dans un livre qu'on m'a donné au B.C. Women's Hospital qui se nomme « *A time to decide, a time to heal* ». Les témoignages m'ont aidée à accepter ce que je traversais.

Le site Web « parentsorphelins.org » est également un site complet et s'adresse autant aux parents, aux intervenants qu'aux proches des gens affectés par le deuil périnatal et vaut la peine d'être consulté.

Frédérique, maman de trois beaux enfants actifs, Alice, Léonie et Elliot et d'un bébé ange, Daphnée.

Leur avenir bilingue commence ici!

L'École Émilie-Tremblay, au primaire, l'Académie Parhélie, au secondaire, et l'École Nomade, l'enseignement à domicile, sont les seules au Yukon à offrir des cours de français et d'anglais langues premières. Pour les enfants admissibles, nos programmes sont le ***meilleur choix pour le parfait bilinguisme*** *des élèves.*

La meilleure option pour le bilinguisme

Une vie culturelle francophone

Des liens étroits avec la communauté

Une éducation de qualité supérieure

L'École Émilie-Tremblay est aussi la seule à offrir la maternelle 4 ans à plein temps. Notre programme est un milieu dynamique qui favorise la socialisation, l'exploration, la découverte et le développement global de l'enfant.

Pour être admissible, votre enfant doit remplir les critères d'admission énoncés dans la politique et la directive d'admission disponibles à **eet.csfy.ca/admission**.

(867) 667-8150 csfy.ca →

Commission scolaire francophone du Yukon

Le nombril 14.indd 19 2017-09-06 9:24 PM

Les clés du trousseau de la réussite

Jocelyne Isabelle

Garderie du petit cheval blanc

Étant dans le milieu de la petite enfance depuis maintenant plus de vingt ans, j'ai eu la chance de partager la vie en garderie de plusieurs familles. C'est donc avec humilité et sincérité que je vais partager avec vous ma vision d'une première année en garderie.

Plusieurs défis attendent les personnes impliquées dans la vie à la garderie : l'intégration initiale, la création d'une relation de confiance entre les différents acteurs, les maladies et les « passages obligés ». Chacun de ces défis comporte ses enjeux et certaines clés sont importantes à mettre à votre trousseau de la réussite en milieu de garde.

Fiona Slipp

L'intégration

Pour les parents, confier leur trésor précieux à des inconnus peut être source d'angoisse. C'est pourquoi la préparation à l'entrée en garderie est si importante. La préparation commence par la visite des lieux avant le premier jour et la rencontre du personnel, mais surtout en posant des questions. C'est ainsi que les parents découvrent le milieu dans lequel leur enfant pourra s'épanouir, se développer et explorer. Comme parents, vous pourrez déjà commencer à préparer votre enfant à ce qui l'attend. L'attitude positive et calme du parent saura rassurer l'enfant qui arrivera dans un milieu qui lui est totalement inconnu avec des adultes étrangers et d'autres enfants. Parler de la garderie comme un endroit où il pourra s'amuser et où on s'occupera de lui enverra le message à l'enfant que vous êtes en confiance. La première clé à mettre à votre trousseau de la réussite : **une attitude positive et confiante.**

Au moment venu, l'intégration graduelle est idéale. Premiers jours : trois heures, quand tout va bien; avant-midi jusqu'au dîner. Par après : demi-journée incluant la sieste et ensuite toute la journée. Par contre, vous connaissez mieux que quiconque votre enfant. Vous savez ce qui sera mieux pour lui. La deuxième clé : **la communication** avec l'éducatrice et, s'il y a lieu, la direction. En échangeant avec les membres du personnel, ceux-ci sauront vous dire comment ça se passe et vous donneront leur point de vue afin de rendre l'adaptation de votre enfant la plus harmonieuse possible.

Le principal rôle du parent sera de rassurer l'enfant; lui dire que papa et maman viendront toujours le chercher le soir, qu'il passera de bons moments à la garderie. L'éducatrice, de son côté, doit être à l'écoute des besoins de l'enfant et s'y adapter du mieux qu'elle peut tout en gérant les besoins du reste du groupe. Il est important de ne pas négliger cet aspect en tant que parent, soit celui de comprendre que l'éducatrice, tout en accordant de l'attention à votre enfant et à ses besoins, doit faire la même chose pour les autres enfants de son groupe!

On me pose souvent la question : « Combien ça prendra de temps avant que mon enfant arrête de pleurer le matin quand je viens le reconduire? » Il n'y a malheureusement pas de réponse à cette question. En fait, il y en a des milliers, parce que chaque enfant est unique! **La persévérance** et la **constance** deviennent donc vos prochaines clés. Cela ne sera pas facile. Les émotions des parents peuvent souvent être très fortes et les pousser à se décourager. Mais si vous gardez confiance et que vous communiquez vos craintes à l'éducatrice régulièrement (pas devant l'enfant concerné), vous y arriverez. Sauter une journée ou ramener l'enfant à la maison parce qu'il pleure ne l'aidera pas. Par contre, quand votre enfant verra que chaque jour, c'est la même routine et que tout le monde autour de lui est content de cette situation, il apprendra à avoir confiance et comprendra que c'est la bonne chose pour lui.

Créer une relation de confiance entre les différents acteurs

« Mon enfant n'est pas comme ça à la maison! » C'est une réflexion que j'entends souvent venant des parents. Ma réponse est bien simple : c'est tout à fait normal. La description que l'éducatrice vous donnera de votre enfant sera celle d'un point de vue éducatif en milieu de garderie, entouré d'autres enfants, de routines et d'un ensemble de consignes à suivre. Il est donc normal qu'il n'agisse pas de la même façon à la garderie qu'à la maison. Il ne faut donc pas s'offusquer de ce que l'éducatrice vous dira ni vous sentir mal de quoi que ce soit. Le seul but pour lequel l'éducatrice vous rapportera les comportements de votre enfant est de vous informer et de trouver des solutions pour améliorer la situation au besoin. Plusieurs personnes

Le nombril 14.indd 20 2017-09-06 9:24 PM

doivent apprendre à se connaître et à se faire confiance afin de devenir des partenaires; les parents avec l'enfant, l'enfant avec l'éducatrice et l'éducatrice avec les parents. C'est avec deux clés bien importantes que tous y arriveront : **la patience** et **l'ouverture.**

Les maladies

Il faut s'y préparer… Les microbes seront les premiers à vouloir être amis avec votre enfant! Le petit nez qui coule, la fièvre, les maladies contagieuses, la gastro-entérite, nommez-les! Vaut mieux prévenir que guérir et surtout ne pas vous décourager quand cela se produira. **La prévention** est votre meilleure alliée; **prévoir** des congés pour les fois où on vous appellera pour vous dire que votre enfant fait de la fièvre, **prévoir** une autre personne qui peut vous aider en gardant votre trésor, prévoir d'avoir toujours de l'acétaminophène en cas de fièvre et surtout **prévoir** beaucoup d'amour et de patience!

Le corps de votre enfant (et le vôtre, par ricochet) se formera graduellement des anticorps et sera de moins en moins malade. Est-ce qu'il y a des solutions? La plus importante est de garder votre petit trésor à la maison lorsqu'il est fiévreux. Ensuite, la garderie contribuera en continuant la routine du lavage des mains tout en insistant un peu plus, en désinfectant quotidiennement les jouets et les meubles et en informant les parents des maladies qui courent.

Les passages obligés

« Ça fait trois fois que mon fils se fait mordre cette semaine! Ce n'est pas normal! » « Ma fille a égratigné et a mordu des amis de son groupe cette semaine, est-elle un monstre? »

L'apprentissage social n'est pas une tâche facile pour nos bouts de chou! Ils apprennent à cohabiter, à partager et à s'exprimer. Comment s'exprimer quand on ne parle pas encore? On pousse, on pleure, on crie, on mord, on égratigne. Est-ce que l'enfant a conscience que c'est un geste agressif? Pas du tout. Tout ce qu'il cherche à faire, c'est démontrer son mécontentement. Pour certains enfants, cette phase n'aura jamais lieu, pour d'autres, elle peut durer plus de six mois. La clé du succès dans ces situations est encore une fois **la communication** entre le parent et l'éducatrice ainsi que beaucoup de **patience**. Il est souffrant pour un parent de voir que son enfant a été mordu ou égratigné. C'est tout à fait légitime. C'est aussi une période stressante pour l'éducatrice qui tente par tous les moyens d'éviter que ça arrive. Mais malheureusement, ça arrive si vite! Il s'agit qu'elle soit en train de changer une couche et hop! en dix secondes, une morsure! Si les parents et les éducatrices se parlent de ces situations et deviennent des partenaires, tous y gagneront.

« Ma fille pleure le matin dès qu'elle se réveille parce qu'elle ne veut pas aller à la garderie. »

Il se peut que ça arrive. Si c'est le cas, restons calmes! Très souvent, en parlant avec l'éducatrice, elle saura vous dire si quelque chose de nouveau s'est passé ou si un événement particulier est venu bouleverser la routine ou une autre raison qui pourrait expliquer son comportement. Si l'éducatrice ne voit rien de particulier, il se peut que ça soit un changement à la maison, une insécurité, ou autre chose. Soyez attentifs aux changements et aux réactions.

Fiez-vous à l'éducatrice de votre enfant pour qu'elle vous renseigne sur le déroulement de la journée de votre enfant. Elle se fera un plaisir de vous dire comment il va, combien de temps il a pleuré, s'il a mangé, à quoi il a joué et avec qui, s'il était de bonne humeur ou non. Bien souvent, l'enfant qui arrive en pleurant ne pleurera pas plus de cinq minutes. Le pire, c'est pour le parent qui repart le cœur brisé.

L'amour : l'anneau du trousseau

L'entrée à la garderie comporte son lot de défis, mais elle comporte également une multitude de beaux moments! Je viens de vous énumérer les clés qui, selon moi, sont essentielles à intégrer dans vos vies et celles de vos enfants afin de passer une meilleure première année en garderie. Ce que je ne vous ai pas dit, c'est qu'avec toutes ces clés, l'essentiel est de toujours inclure l'amour.

Aimez votre enfant;

Ayez **confiance** en lui et en l'éducatrice qui l'aimera professionnellement en l'aidant à grandir et à se développer;

Soyez **patients**, **constants** et **persévérants** devant les difficultés et gardez toujours en tête que vous faites tout ça par amour pour votre enfant;

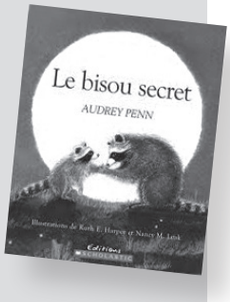
Aimez comme un enfant, cela vous permettra d'être **ouverts** et **positifs** comme seuls les enfants savent le faire.

Pour terminer, je vous souhaite à tous et à toutes de profiter de ce privilège extraordinaire que nous avons de côtoyer des enfants chaque jour. Éducatrices, éducateurs, parents, grands-parents, familles; tous les adultes sont importants dans la vie de ces trésors. À chacun d'y trouver sa place et d'y mettre son cœur!

Lecture

Le bisou secret

Audrey Penn



Avant la rentrée scolaire, une maman raton laveur rassure son petit en lui disant qu'à l'école, il s'amusera, rencontrera de nouveaux amis et apprendra un tas de choses. Puis elle dépose un bisou secret au creux de sa main, lui rappelant tendrement qu'il sera toujours à sa portée au cas où il s'ennuierait.

Les bisous magiques

d'Angela Portella

C'est la rentrée. Sur le chemin de l'école, Maxime sent des larmes se bousculer au fond de sa gorge… Pour le consoler, sa maman lui met dans ses poches des « bisous magiques » : un dans la poche gauche, un dans la poche droite. Il les sortira dans la journée si le chagrin revient… Grâce à ces bisous, Maxime parvient à surmonter la séparation : en les utilisant pour lui tout seul ? Non, en les partageant avec ses nouveaux copains !

Le nombril 14.indd 21 2017-09-06 9:24 PM

Comment parler de consentement aux enfants?

Anne-Marie Leblanc

Pour une septième année, l'Équipe du consentement était présente lors de plusieurs événements estivaux à travers le Yukon. Chaque année, cette campagne de prévention des agressions sexualisées, portée par les Essenti*Elles* et le *Victoria Faulkner Women's Centre*, renouvelle ses moyens d'engagement pour discuter d'un thème qui demeure toujours pertinent : le consentement. Parler de consentement sexuel, oui, mais aussi de communication, de respect et d'empathie, qui sont indissociables du sujet central de la campagne. Être à l'écoute de l'autre, établir des relations respectueuses et savoir communiquer de façon constructive sont des apprentissages qu'il vaut mieux acquérir en bas âge.

Aborder ce sujet avec les enfants comme avec les parents demeure un défi. Trop souvent, l'inconfort et des idées préconçues s'invitent au sein de la discussion. Pourtant, une personne initiée tôt à l'importance de respecter son corps et celui des autres est beaucoup mieux outillée pour établir, tout au long de sa vie, des relations saines, qu'elles soient de nature sexuelle ou non.

Qu'est-ce que le consentement? Le terme consentement sous-entend que la personne qui le donne est enthousiaste, informée, libre de contraintes et qu'elle peut retirer son consentement à tout moment.

On pense souvent à tort que discuter de sexualité avec son enfant risque de l'encourager à avoir des expériences sexuelles plus tôt. Pourtant, il a été démontré que ce postulat est faux et que l'éducation sexuelle favorise plutôt le développement d'une santé sexuelle saine. Parler de sexualité avec son enfant peut prendre plusieurs formes. Par exemple, lui apprendre les mots exacts pour parler des organes génitaux et répondre à ses interrogations lui permettra de parler de son corps sans avoir honte. La curiosité des enfants doit être approchée de manière positive afin qu'ils puissent parler de leur corps et de sexualité en toute confiance. Les changements corporels qui surviennent à tous âges peuvent être désarmants. Que ce soit une dent qui branle ou les changements hormonaux de l'adolescence, il est important de répondre honnêtement aux questions des enfants et de leur rappeler que tout ce qui se passe est tout à fait naturel.

Respecter les choix de votre enfant implique aussi de rappeler aux adultes l'importance du consentement. On pense souvent, à tort, que forcer un enfant à embrasser sa grand-mère pour faire plaisir à cette dernière a peu de conséquences. Par exemple, lorsque j'étais plus jeune, ma grand-mère feignait souvent de pleurer quand nous refusions un baiser ou une accolade. Sans prêter de mauvaises intentions à ma grand-mère, utiliser la manipulation pour recevoir de l'affection d'un enfant lui apprend que ses sentiments sont moins importants que ceux des autres. Intériorisée, cette idée peut, à long terme, amener une personne à ignorer ce qu'elle ressent pour faire plaisir à son partenaire. Les enfants doivent savoir qu'ils ont le contrôle sur leur corps et que ce qu'ils ressentent a de l'importance. Il est vrai que grand-maman risque d'être déçue, mais comme dans n'importe quelle relation, un contact physique ne devrait jamais découler d'une pression extérieure, qu'elle soit physique, émotionnelle ou sociale. Vous pouvez toujours proposer l'option d'envoyer la main ou de souffler un baiser; votre enfant sera peut-être plus à l'aise avec ces options.

Parler de consentement, c'est aussi encourager son enfant à ressentir de l'empathie en lui expliquant en quoi un geste qu'il a commis peut avoir blessé quelqu'un; c'est lui apprendre que ses comportements ont un impact sur les autres, et c'est aussi lui expliquer que les mots « non » et « arrête » sont importants et doivent être respectés. Le jeu est un excellent espace pour l'apprentissage. En interaction avec d'autres, les enfants développent des aptitudes sociales et approfondissent leur compréhension de ce qui les entoure. Il est important de les encourager à s'exprimer lorsqu'un camarade de jeu fait quelque chose qui leur déplaît et de les responsabiliser face à leurs propres comportements. En parlant à votre enfant de l'importance de demander plutôt que d'assumer le consentement de l'autre et en l'encourageant à porter attention aux expressions du visage et au langage corporel, vous leur inculquez le fondement de toute activité consensuelle. En cas de doute, il vaut toujours mieux demander.

La pratique peut contribuer à dissiper l'inconfort. Discuter du consentement avec son enfant peut sembler difficile au début, mais avec le temps, aborder ce sujet sera de plus en plus aisé. Quand viendra le temps de parler de sexualité et de consentement à vos petits devenus adolescents, ce sera alors un jeu d'enfant.

Le nombril 14.indd 22 2017-09-06 9:24 PM

Collation santé

Biscuits betteraves, orange et pépites de chocolat

INGRÉDIENTS

- **1 tasse d'huile canola**
- **1 tasse de miel**
- **2 œufs**
- **1 tasse de betterave cuite**
- **2 c. à thé de zeste d'orange**
- **1 c. à thé de vanille**
- **2 tasses de farine de blé entier**
- **½ tasse de cacao**
- **2 c. à thé de poudre à pâte**
- **½ c. à thé de sel**
- **1 tasse de pépites de chocolat**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 350°F.

2. Couper les betteraves en cubes.

3. Au robot culinaire, réduire en purée l'huile, le miel, les œufs, le zeste d'orange, la vanille et les cubes de betteraves. Réserver.

4. Mélanger la farine, le cacao, la poudre à pâte, le sel et les pépites de chocolat.

5. Ajouter la purée de betteraves au mélange d'ingrédients secs. Mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

6. Déposer par grosse cuillérée à soupe sur une plaque recouverte de papier parchemin.

7. Cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le centre du biscuit rebondisse lorsqu'on touche avec le doigt.

Merran Smith, Éric et Louis Bardin

Les EssentiElles

Une initiative financée par le Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP), qui offre des services en français gratuits à Whitehorse.

L'aventure de la grossesse, de l'accouchement, de la période post-partum et de l'allaitement constituent des moments de la vie où il est agréable d'avoir du soutien et des services dans sa langue, surtout quand on est loin de sa famille.

Accès gratuit à :

- Services confidentiels en français
- Accès aux services d'une diététicienne certifiée
- Soutien à l'allaitement
- Vitamines gratuites
- Prêt de tire-lait électrique
- Réseau d'échange de vêtements de grossesse et de bébé
- Service de relevailles
- Trousse nouveau parent
- Centre de ressources (livres, DVD)
- 2 repas-répits mensuels accompagnés d'ateliers

Centre de la francophonie
302, rue Strickland
Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1

t. (867) 668-2663, poste 820
pcnp@lesessentielles.ca

www.lesessentielles.ca

Agence de la santé publique du Canada

Le nombril 14.indd 23 2017-09-06 9:24 PM

Montessori, pour faire changement

Josée Fortin

« Quand les enfants sont libres de se mouvoir dans la nature, leur force se révèle. Le poète sent la fascination d'un fin ruisseau surgissant entre les pierres; le petit enfant le sent aussi; il s'enthousiasme et rit, et veut s'arrêter pour le toucher de la main, comme pour le caresser. Personne que je sache n'a aussi bien admiré le modeste insecte ou le parfum d'une petite herbe. » — Maria Montessori

Quelles sages paroles émises par cette première femme docteure italienne au siècle dernier! En effet, Maria Montessori a été l'une des pionnières en matière d'éducation alternative, comme celle des Waldorf, Steiner ou autres. Elle a travaillé longtemps auprès d'enfants en bas âge aux besoins particuliers et elle a créé un modèle d'éducation portant son nom qui se retrouve sur tous les continents, cent ans plus tard. Gagnant en popularité, l'éducation dite alternative a eu la chance d'éclore en terre nordique.

En effet, on trouve en Alaska et au Yukon des écoles Montessori, puisque les gens recherchent un autre style d'éducation : « Fonder les apprentissages sur les intérêts et les questionnements de l'enfant, privilégier les pédagogies actives (faire, toucher, manipuler plutôt qu'écouter), favoriser la pluridisciplinarité, accompagner les explorations de l'enfant, susciter son autonomie. » Les principes énumérés par Marie-Laure Viaud, docteure en sciences de l'éducation et spécialiste des écoles alternatives, en sont les bases. Cependant, une description globale de ce qu'est l'éducation Montessori ne saurait être peinte en quelques lignes. Nous irons donc à une question portant sur l'un de ses défis : l'impact chez le parent dans son quotidien.

« L'éducation est un processus naturel effectué par l'enfant. Ce processus n'est pas acquis par l'écoute d'un discours, mais par des expériences avec son environnement. » — Maria Montessori

Avez-vous les outils pour décrocher un **emploi** ou changer de **carrière**?

Notre centre de ressources, calme et entièrement équipé, vous donne accès à :

- un ordinateur;
- Internet;
- un téléphone;
- un télécopieur;
- un photocopieur;
- un numériseur.

Ces ressources sont mises à votre disposition tout à fait gratuitement et sans rendez-vous.

Besoin d'un soutien personnalisé?
Demandez à rencontrer un membre de notre équipe qui pourra vous guider dans votre démarche.

AFY 35 ANS

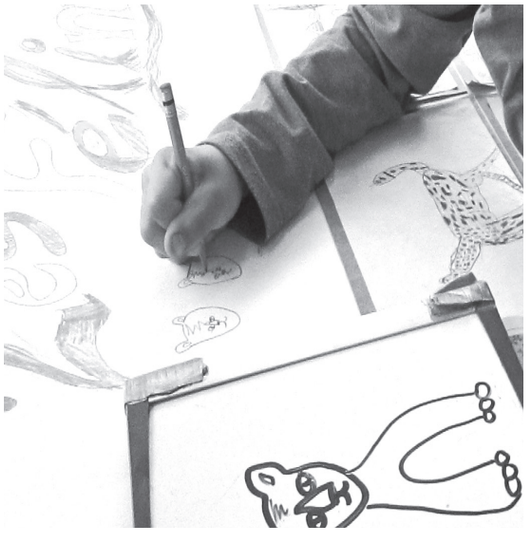
Yukon Gouvernement

867-668-2663, poste 223

afy.yk.ca

Le nombril 14.indd 24 2017-09-06 9:24 PM

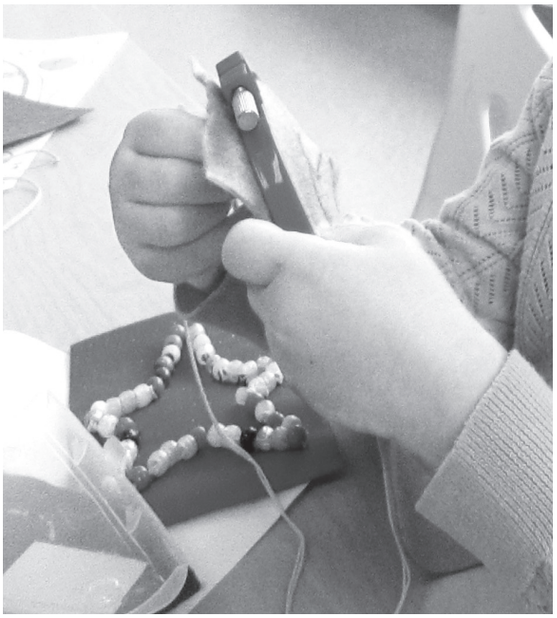
Comme chez une majorité de mammifères, l'enfant apprend en imitant l'adulte et en répondant à son environnement immédiat. Chez le parent, le choix d'orienter son enfant vers une éducation montessorienne implique un changement radical dans son mode de vie. Ici, nous laissons tomber l'autoritarisme du parent pour devenir un guide dans les choix et expressions de l'expérimentation de la vie, de la création d'un dessin à celle du simple déjeuner. Il n'est pas question ici de laisser l'enfant prendre le contrôle de la vie familiale, mais bien de le guider dans le respect de sa nature propre. Cette réalité peut défier le parent, car il doit sortir de ses propres paradigmes. Comme l'enfant doit être exposé à une multitude d'expériences pour se façonner et découvrir son potentiel, l'adulte doit retrouver sa curiosité naturelle délaissée en vieillissant afin d'accompagner son enfant dans divers apprentissages. Par exemple, ce n'est pas parce que l'on n'aime pas le jardinage qu'on ne doit pas essayer de jardiner au mieux de ses connaissances si notre enfant démontre un réel intérêt pour ce type de réalisation. Chaque humain est unique, avec ses propres facultés, rythmes et passions. Le parent doit penser hors de sa zone de confort et encourager cette réalité chez ce petit être humain en devenir. Il doit mettre en place un environnement qui permettra à son enfant de faire et d'expérimenter ses intérêts et d'y investir du temps aussi. Il est facile d'occulter une observation en disant que ça passera, que son intérêt disparaîtra au fil du temps, mais l'écoute des besoins de l'enfant est alors ignorée. Ce n'est pas rendre service à un enfant que de sous-estimer sa nature, car elle est en contradiction avec la nôtre.



Un autre défi attend le parent : ne pas faire les choses à la place de l'enfant. En désirant gagner du temps, on ne laisse pas à l'enfant l'espace qu'il lui faut pour expérimenter et prendre de l'autonomie par son rythme de travail naturel. Par exemple, laisser son enfant faire sa vaisselle est un défi pour lui, il développe son sens du toucher et prend en charge sa part de responsabilité autonome dans son quotidien. Pour un parent, il faut de la patience pour permettre à cette réalité d'exister. Il doit penser aux résultats futurs plutôt qu'aux immédiats, c'est-à-dire gagner du temps sur le moment. Avec la vie moderne et la réalité des conciliations familiales, cela peut être aux premiers abords difficile, mais pas impossible avec de la volonté. Comme tout est une question d'habitude, le parent et l'enfant s'en sortiront très bien après quelque temps.

« L'enfant aimant réveille — non seulement le matin — les parents qui dorment trop longtemps et s'endorment dans leur vie! Nous avons tous tendance à nous endormir sur les choses, et il nous faut un être nouveau qui nous réveille et nous garde éveillés avec les attitudes qui ne sont pas les nôtres, un être qui agit différemment de nous et chaque matin nous dit : "Regarde, il y a une autre vie, vis mieux!" » — Maria Montessori

Cette citation nous ramène à un fait essentiel de l'enfance qui se perd en vieillissant : la notion de l'instant présent, de se concentrer sur ce que l'on fait. Se recentrer sur l'ici et maintenant. Les enfants en sont les maîtres; ils le font naturellement. C'est alors que la théorie de l'*Absorbent mind* de Montessori joue un grand rôle. Il s'agit de cette capacité qu'ont les enfants à absorber l'information et à la mettre en pratique à une vitesse fulgurante. Ne dit-on pas souvent qu'ils sont des éponges? L'adulte sera alors le guide qui applique l'adage « montre-moi comment le faire tout seul » pour permettre à la période sensible d'apprentissage de l'enfant d'éclore dans tout son potentiel. Par exemple, un



enfant doué en arts se développera si son environnement lui fournit les instruments pour utiliser son esprit sensoriel avec le soutien d'un adulte impliqué dans le processus.

> « L'éducation est un processus naturel effectué par l'enfant. Ce processus n'est pas acquis par l'écoute d'un discours, mais par des expériences avec son environnement. »
> — Maria Montessorin

Au fond, Montessori est une réflexion sur la façon, par observation et environnement, dont on peut aider à faire un futur petit adulte bien dans sa peau en respectant sa nature profonde. Pour ce faire, cela demande à ceux qui lui servent de modèle de s'ouvrir au monde, à toutes les facettes qu'il peut impliquer selon chaque enfant. Ne reste qu'à l'adulte à faire l'effort pour retrouver cette curiosité qui l'a formé à une époque où il était lui-même un petit humain en devenir.

Le nombril 14.indd 25 2017-09-06 9:24 PM

Grand-parent à distance

Patricia Brennan

Loin des yeux, loin du cœur? Cet adage peut prendre son plein sens lorsque nos enfants et petits-enfants ne vivent pas près de nous, voire à trois fuseaux horaires plus loin!

« Mes petits-enfants me reconnaissent à peine en personne. Ils m'imaginent toujours comme une image sur Skype! », de me dire une amie dont la famille habite le Québec et qui déplorait le fait que ses petits-enfants avaient été distants et timides envers elle lors de son dernier séjour.

Liam Nielsen et sa grand-maman Patricia Decouttère

Pour les personnes devenues grands-parents, il n'est pas toujours donné de pouvoir profiter de la proximité de leur famille. Par ailleurs, il y en a plusieurs au Yukon qui se trouvent dans cette position. Alors, comment faire pour maintenir le contact et le rapprochement affectif si important pour les petits?

Je ne prétends pas avoir la clé du succès, loin de là, mais certains efforts font leur marque et j'ai tiré les conseils et suggestions de toutes parts, afin d'offrir des idées aux parents qui voudraient maintenir et encourager le contact de leurs enfants avec les grands-parents.

D'abord, à un très jeune âge, votre bébé pourra profiter du moins de la chance de se faire dorloter un peu, sans que votre parent ait à se faire prier lorsqu'il vient en visite. À vous d'envoyer des photos par courriel ou par les médias sociaux et en quantité industrielle pour capter chaque moment dans la croissance! Je parle en tant que grand-maman bonbon, mais j'ai plein droit.

Lorsque votre enfant atteint l'âge où il est prêt à élargir son cercle social, il peut vouloir se fier à vous et à vos relations interpersonnelles pour se permettre de développer une relation affective plus rapprochée avec votre parent, surtout si sa présence n'a pas été une constante dans son quotidien. Profitez justement des moyens technologiques pour vous rapprocher, tel Skype, Messenger, ou Face Time sur Internet. Les enfants qui apprennent à écrire pourraient également envoyer des messages d'amour à leur mamie et leur papi pour pratiquer leur orthographe. Des communications par téléphone pour se dire qu'on s'aime peuvent également servir à garder le souvenir de la voix. Tous ces moyens sont bons. Vous vous direz peut-être que c'est long d'entretenir l'information sur Facebook, ou que les téléphones peuvent aussi être interminables. Certains parents appellent tous les soirs pour dire bonne nuit et je t'aime. D'autres racontent l'histoire avant le dodo. Toutes sortes de formules existent et sont à votre disposition. Ce cadeau de la relation proche de votre enfant avec vos parents en est un qui durera toute sa vie. Plus l'enfant grandit, plus il réalise son autonomie par les gestes qu'il pose dans ses relations d'amitié avec les autres. Encouragez-le dans sa façon d'entretenir le contact.

Les visites sont à célébrer! Le grand-parent à distance est désavantagé par son absence prolongée (dans le concept du temps pour un enfant) et vous aurez tout avantage à préparer votre enfant à la visite anticipée et de joindre l'événement à des célébrations toutes spéciales. Il serait aussi bon de privilégier des activités qui permettront à tous d'interagir (aller au cinéma ne serait pas une activité propice, par exemple, mais participer à un programme d'activités au musée serait une bonne idée).

Enfin, vous ne pouvez pas forcer votre enfant à démontrer de l'affection pour une personne qui apparaît peu souvent dans son monde physique. Laissez le temps faire son travail et les personnes concernées s'apprivoiser. Mon exemple en est un de succès mitigé. Mes petits-enfants savent que je suis Mamie qui vit « très, très, très, très loin », ou « c'est Mamie qui vit à six dodos si on part en auto pour se rendre chez elle », ou encore « elle prend un avion qui vole pendant toute la journée que tu passes à l'école pour venir nous voir », comme l'a expliqué mon petit-fils à sa sœur. Nos contacts se font selon nos capacités de voyager, pourtant, leur curiosité et leur intérêt semblent se maintenir et ils sont heureux de m'accueillir lorsque je leur rends visite. Cependant, les conversations sur Skype sont un échec total… peut-être que lorsqu'ils seront plus vieux…

Comme on le sait, quand un enfant éprouve de la tristesse parce qu'une personne lui manque, un réflexe normal est de faire autre chose pour se changer les idées. Peut-être que lorsqu'ils seront plus vieux, j'aurai la chance de développer une relation plus mature sans aide parentale.

Le nombril 14.indd 26 2017-09-06 9:24 PM

Les EssentiElles

Représente les intérêts des femmes francophones du Yukon

Activités et services

- Information, prévention et sensibilisation en matière de violence basée sur le genre et d'agressions sexualisées
- Ressources et partage d'information sur les sujets qui touchent toutes les femmes
- Éducation des jeunes au sujet des relations saines et de la justice sociale
- Ateliers sur la santé des femmes
- Activités socio-culturelles
- Appui aux familles et soutien durant la période périnatale
- Publication de la revue "Le Nombril"

Devenez membre !

En devenant membre des EssentiElles, vous nous permettez de remplir notre mandat tout en soutenant la cause des femmes au Yukon. En prime, vous recevrez gratuitement notre infolettre mensuelle et des rabais sur nos activités!

Adhésion annuelle :

(juin à mai)

- Jeune 5 $
- Individuelle 10 $
- Familiale 15 $

Votre appui est important!
Inscrivez-vous en ligne ou passez nous voir.

Centre de la francophonie
302, rue Strickland Whitehorse (Yukon) Y1A 2K1
t. (867) 668-2636
elles@lesessentielles.ca
www.lesessentielles.ca

Merci à : Canada Yukon Gouvernement

PHYSIO BOREALIS

Physio Borealis est une clinique de physiothérapie spécialisée en santé périnéale et pelvienne

Physio Borealis vous offre

- L'évaluation et le traitement des problèmes de plancher pelvien (ex : incontinence, prolapse, douleurs vaginales/pelviennes/coccyx)
- Des conseils/exercices pour protéger votre plancher pelvien avant et après l'accouchement
- Les enfants et les bébés sont les bienvenus lors de vos traitements (ère de jeux disponible)
- Prise de rendez-vous en ligne

Sophie Villeneuve, physiothérapeute
Physio Borealis, 5110 5e Ave, unité 9
Whitehorse (YT) Y1A 1L4
www.physioborealis.com
info@physioborealis.com

Tel. : (867) 633-6395/ Fax (867) 633-2731

Le nombril 14.indd 27 2017-09-06 9:24 PM

Léonie et Mathilde Paquin Coulombe

Le nombril 14.indd 28 2017-09-06 9:24 PM