

Nouvelle vie de maman, intégration dans son quartier

C'est un petit trait de plus sur le test de grossesse qui va changer votre vie pour toujours. On se dit que l'on est chanceuse que la vie nous offre la possibilité de fabriquer, un petit être humain, pendant neuf mois. On se pose mille et une questions de comment le bébé va être, est-ce qu'il va ressembler à papa ou à maman, quelle carrière choisira-t-il? Mais plus le temps avance, plus on se dit que tout ce que l'on souhaite c'est un bébé en santé et qu'il sera parfait quoi qu'il en soit.

Après neuf mois à le sentir bouger dans ton ventre, à faire des overdoses d'hormones incontrôlables, à te faire vivre les montagnes russes, le voila enfin! Tu as là dans tes bras un minuscule être vivant qui est le résultat d'un jumelage micrométrique. Malheureusement, bébé n'est pas venu avec un manuel d'instruction! À partir de ce moment là, chaque jour est un apprentissage. Pour un premier enfant, c'est l'inconnu total additionné à l'angoisse de ne pas faire les choses comme il faut, à la privation de sommeil, et aux hormones...qui sont toujours là à nous jouer des tours!!

Au départ on se construit un cocon à la maison, on se renseigne on lit toutes les ressources imaginables, on pose des questions sur les blogues. À force de recherches et de questionnements on se rend compte que l'on n'est pas seule.

C'est à ce moment là en écoutant la télé que j'ai découvert l'application:

Social.mom

C'est comme un Facebook destiné seulement aux mamans. Elles posent leurs questions et d'autres mamans y répondent ça permet de se sentir moins seule. C'est vraiment dans ce contexte que je trouve que les réseaux sociaux sont utiles. En étant active sur cette application, j'ai pris plus confiance en moi: autant en posant mes questions, en partageant mes craintes, qu'en répondant aux questions des autres mamans. C'est d'ailleurs sur cette application que j'ai vu une maman publier une rencontre dans un parc. Elle avait mentionné qu'il existe un groupe facebook « Maman de Rosemont en congé de maternité 2019-2020 ». J'ai trouvé ça vraiment cool et c'était l'opportunité de rencontrer des mamans du quartier, mais ça m'intimidait vraiment. Déjà cette inconnue de sortir sans papa, seule avec bébé et en plus rencontrer des gens que je ne connaissais pas.

Le parc n'étant pas très loin, je me suis dit « Bon allez, vas prendre l'air et rencontres des mamans. Si jamais ça se passe mal, tu n'es qu'à dix minutes de la maison. Et puis tu peux inventer une excuse bidon pour partir, personne ne pourra vérifier ». Donc cette journée-là, je suis arrivée en retard puisque ma petite faisait la sieste avant. Je me suis installée à côté de deux mamans, j'ai regardé autour de moi, je me suis présentée. On a jasé de nous, de nos bébés.

Je suis une personne de nature extrêmement gênée, même si mon propre mari ne me croît toujours pas quand je lui dis ça. J'ai vraiment besoin de me sentir en confiance pour être à l'aise de parler aux gens. Alors durant la rencontre, j'avais toujours le hamster qui tourne dans ma tête, à savoir si ce que je dis intéresse les gens, tout en ayant du coin de l'œil ma petite évidemment.

Puis je suis partie de ce pique-nique, bien contente d'avoir rencontré des mamans du quartier. Tranquillement, j'ai commencé à proposer des rencontres, que ce soit pour aller bruncher, pique-niquer, prendre une crème glacée. Il y avait toujours des mamans partantes. C'est vraiment le fun de rencontrer des gens qui vivent la même choses que nous. Nos amis n'ont pas nécessairement d'enfants donc nous n'avons plus la même réalité. Et surtout, nous sommes en congé parental alors que la plupart des gens sont au travail en journée.

C'est justement dans ces rencontres que des mamans m'ont parlé d'organismes dans le quartier. CFI, CCPC, En forme avec bébé, Culotte à l'envers.

Une fois mon inscription faite au CFI je me suis inscrite à l'activité qui a engendré cet article. La veille de l'activité je me suis dit wow donc c'est demain que je vais initier ma fille à la "garderie". Ça me stressait un peu de me dire "ok je confie ma fille à des inconnus". Et puis la je pensais à "demain l'activité est de 9h à midi, ma petite se réveille à 7h, boit et se rendort jusqu'à 10h30... donc je risque de la perturber dans son sommeil", "généralement le matin je suis tranquille vu qu'elle dort, pourquoi j'aurais besoin de sortir". Mais j'ai dit non, je vais me lancer et sortir de mes habitudes. Ça m'a épuisée, mais j'étais très contente de ce que j'avais accompli ce matin là.

Alors, ne soyez pas gêné, sortez de votre zone de confort. même si la gestion de sortie avec un bébé c'est comme prévoir un roadtrip. Nous sommes tellement chanceux d'avoir tout ça à proximité (distance poussette wouhou). Et s'aérer l'esprit c'est salvateur :-)

Par Kim-Ly N.

Être ou ne pas être « zéro déchet »

Par Maude A.

Notre planète vit de grands bouleversements climatiques. Cet automne, 500 000 personnes se sont rassemblées à Montréal pour exiger que nos gouvernements posent des gestes concrets pour réduire l'impact de ces changements. C'est beau, grand et nécessaire, mais chez nous, que peut-on faire?

C'est dans ce contexte que le « zéro déchet » arrive dans nos vies. **Ce concept vise à réduire notre production de déchets en repensant notre façon de consommer.**

Je préfère l'expression « tendre vers le zéro déchet » plutôt qu'être une famille « zéro déchet ». Espérer ne produire aucun déchet me semble la meilleure façon de se décourager rapidement parce que « je n'y arriverai jamais », « je n'ai pas le temps », etc.

Il faut absolument sortir de l'idée que, du jour au lendemain, il faut cesser de fréquenter l'épicerie, se mettre à tout cuisiner à la maison, acheter seulement en vrac, bio et local. C'est petit à petit qu'on change des habitudes.

Soyons indulgents envers nous-mêmes! 😊

Des petits pas pour les familles

Chez nous, on a adopté graduellement des habitudes et des produits en vrac. La plupart du temps on est satisfaits, mais si on réalise qu'on préfère le produit original, on se permet d'y revenir.

Voici des exemples de petits gestes à faire pour réduire ce qu'on consomme et ce qu'on jette.

Pour les collations

- ⇒ À l'épicerie, pour limiter l'achat d'emballages individuels
- Acheter un mélange à muffin, biscuits, galettes = 1 déchet pour 24 collations.
- Acheter un gros pot ou sac de yogourt et le diviser en petits contenants réutilisables.
- Acheter un bloc de fromage, le couper en cubes et le diviser en petits contenants réutilisables.

Pour les produits de la maison

- ⇒ Utiliser des linges plutôt que des essuie-tout.
- ⇒ Utiliser des contenants réutilisables plutôt que des sacs jetables, du papier aluminium ou de la pellicule plastique.
- ⇒ Passer au vrac pour **un** produit d'entretien ménager (ex. : savon à vaisselle).
- ⇒ Passer au vrac pour **un** produit de soin du corps (ex. : savon à mains).

Pour l'école

- ⇒ Acheter du matériel de meilleure qualité qui pourront être réutilisés l'année suivante
- ⇒ Tout identifier pour éviter les pertes (et donc de racheter inutilement).

Les ressources dans la communauté

De plus en plus d'initiatives sont là pour nous aider à limiter notre consommation. Aussi, grâce à internet, on peut donner, emprunter ou acheter usagé tellement plus facilement!

- ♦ ***La joujouthèque de Rosemont*** : Permet d'emprunter des jouets, jeux de société, casse-têtes pour tous les goûts et tous les âges.

5675 Rue Lafond, Montréal, (mer-ven-sam 9h30 à 11h30)

- ♦ ***La Remise, bibliothèque d'outils*** : coopérative qui prête des outils (cuisine, menuiserie, artisanat, mécanique, jardinage, électricité, etc.). La Remise offre aussi un espace de travail doté de nombreux outils spécialisés ainsi que la possibilité de suivre des formations ou des ateliers portant sur divers thèmes.

8280 Saint-Laurent, local 411, Montréal (mar-jeu 18h à 21h, sam-dim 9h à 17h)

- ♦ ***Les Affutés Montréal*** : On peut participer à des ateliers pour apprendre à coudre, réparer, rénover, on peut utiliser sur place les outils et matériaux nécessaires à nos projets/réparations, ou prendre un rendez-vous pour faire réparer notre grille-pain, vêtement, chaise par un expert.

6552 Boul St-Laurent, Montréal (mar-mer-jeu-ven 10h à 21h, sam-dim 10h à 18h)

- ♦ ***Lieux dans le Vieux-Rosemont pour faire des dons ou acheter usagé.***

Sous-sol de l'église (entrée sur la 6^e Avenue, ouvert les mardis et mercredi du 10h à 15h)

Le Bazar Deuzio (au CFI le premier mardi du mois)

Le Renaissance (coin Masson St-Michel)

Pages Facebook pour donner, vendre ou acheter usagé.

As-tu ça toi? (ATCT) Veux-tu ça toi? (VTCT) (Montréal) où les gens cherchent ou donnent.

Le bazar de Rosemont

Fripes et Fouille MdR 2015-2020



On refuse

- Les produits à usage unique (vaisselle, sacs, etc.)
- Les publicités, dépliants, factures, etc.
- On met un collant  sur sa boîte aux lettres.
- On dit « non merci! » aux échantillons et autres petites choses dont on n'a pas réellement besoin.

On réduit

- Ce qu'on achète : on achète usagé, on emprunte, on troque, on loue.
- Le gaspillage alimentaire.
- Notre consommation d'énergie.
- L'utilisation des produits toxiques et dangereux.

On réutilise et on répare

- Sacs réutilisables pour les courses.
- Bouteilles d'eau et tasses à café réutilisables.
- Pots de verre ou de plastique plutôt que des sacs ou pellicules à usages unique.
- On répare, recoud et recolle ce qu'on peut.

On recycle

- Ce qui n'a pas pu être refusé, réduit ou réutilisé
 - * Dans le bac : Papier, carton, plastique, métal, verre.
 - * Bureau d'arrondissement : stylos, crayons, etc.
 - * À l'éco-centre : piles, cartouches d'encre, peinture, etc.

On composte

- Tous nos aliments et les papiers et cartons souillés :
 - * Les mouchoirs de papier et les essuie-tout
 - * Les serviettes de table et les nappes en papier
 - * La vaisselle de carton
 - * Les boîtes de nourriture (pizza, poulet, etc)

On élimine

Ce qui reste au bout des 5 premières étapes se retrouve au dépotoir.



Recette du liniment

Je vous propose un produit miracle pour nettoyer les fesses de bébé tout en douceur c'est le liniment (sans rinçage) il suffit d'un coton (voir dollarama). Cela diminue considérablement les érythèmes fessier .

Voici ici la recette pour le faire soi même, c'est économique et écologique :

Ingrédients:

- 1 cup huile d'olive (bio de préférence ou première pression). Si vous n'aimez pas l'odeur de l'huile d'olive, ou si vous voulez personnaliser, sachez que vous pouvez choisir l'huile d'amande douce (peaux sèches), ou l'huile de noyaux d'abricot ...
- 1 cup d'eau de chaux (on peut en trouver chez Lemieux, coopcoco, ...)
- 1 cuillère à café de cire d'abeille

Pour la fabrication et conservation:

- 1 fouet
- 1 casserole
- 1 récipient type pompe



Lingettes lavables

Pour la recette :

- Mélanger l'huile Olive et la cire d'abeille et faire chauffer.
- Ajouter l'eau de chaux et fouetter avec un fouet. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène (vous pouvez utiliser le mélangeur).
- Verser la préparation dans le récipient . N'hésiter pas à mélanger le produit avant utilisation.

Utilisation:

Mettre le produit sur un coton , ou débarbouillette et nettoyer les fesses de bébé avec sans rinçage.

Voilà c'est un produit écologique et magique pour les fesses de nos bébés!

Le mélange se conserve un mois

Par Sophia V.

L'ESTIME DE SOI CHEZ L'ENFANT

Qu'est ce que l'estime de soi?

L'estime de soi est la perception que l'on a de soi-même, intérieurement et extérieurement. Les gens qui ont une bonne estime d'eux-mêmes affichent généralement une attitude positive, s'acceptent tels qu'ils sont et ont confiance en eux.

Une personne qui a une bonne estime de soi n'est pas vaniteuse et égoïste, mais est consciente de sa valeur et de son importance. Elle assume la responsabilité de ses actes et se montre respectueuse et attentive aux autres.

Favoriser l'estime de soi chez l'enfant

- Démontrez à votre enfant que vous l'aimez tel qu'il est.
- Soulignez ses nouvelles habiletés par des commentaires positifs.
- Aidez votre tout-petit à bien se connaître.
- Encouragez-le à affronter des situations nouvelles ou difficiles.
- Invitez votre enfant à relever des défis à la mesure de ses capacités et de son âge.
- Accordez du temps à votre tout-petit.
- Offrez à votre enfant une routine stable et des règles simples et claires.
- Félicitez-le pour ses efforts.
- Apprenez à vos enfants qu'il arrive à tout le monde de se tromper.
- Traitez-le avec respect.

En général, les enfants qui ont une bonne estime de soi

- sont heureux
- se font des amis facilement
- prennent plaisir aux activités sociales
- aiment essayer de nouvelles activités
- peuvent jouer seuls et avec d'autres enfants
- aiment être créatifs et avoir leurs propres idées
- sont à l'aise de parler aux autres sans trop d'encouragement

Les comportements qui nuisent à l'estime de soi chez l'enfant

- Ne le critiquez pas constamment.
- Évitez de poser des étiquettes sur votre enfant.
- N'ignorez pas votre enfant.
- Ne faites pas de chantage émotif à votre enfant.

Les enfants qui ont une faible estime de soi peuvent

- avoir peu d'amis;
- être facilement frustrés ou découragés;
- ne pas vouloir essayer de nouvelles choses;
- avoir de la difficulté à suivre les règles et à bien se comporter;
- être réservés ou déprimés; dire souvent « je ne suis pas capable ».

Par Josée D.



**CARREFOUR
FAMILIAL
INTERMEDE**

COMITÉ JOURNAL Bulletin Le Pont

KELLI CAMIRAND	VALÉRIE HOULE	AMÉLIE DAVOUST
KIM-LY NGUYEN	MAUDE ARSENAULT	
SOPHIA VALCKE	ROXANE FAVRE	
JOSÉE DUPUIS	MARION FITAMANT	

5350, rue Lafond, Montréal - cfi@videotron.ca - www.intermede.ca





Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

cfintervenante@videotron.ca

www.intermede.ca

