



L'équipe du Carrefour familial L'Intermède 2024-2025

Directrice : Emmanuelle Roy

Intervenante : Anne-Marie Pilon

Éducatrices : Radidja Lahricha
Noémie Richer
Fatim Fomba

Mamie de : Mamie Rose (Marin)

Voici une rétrospective des activités ayant pris place au CFI cet automne. Vous retrouverez photos, récits de voyage, témoignages et bricolage pour vous mettre dans l'esprit des fêtes.

Dans ces prochaines pages, vous aurez le bonheur de lire des textes composés par plusieurs mamans du CFI. Merci à ces bénévoles qui se sont impliquées et font de ce volet de l'organisme une réussite.

L'équipe du CFI profite de cette occasion pour vous souhaitez de merveilleuses Fêtes!



30e du CFI - 14 septembre 2024

Célébrer avec vous cet anniversaire est un privilège! Le CFI a marqué beaucoup de familles au courant des 30 dernières années et souligner cette date avec « nos » familles était tellement significatif pour nous. L'équipe a joué le jeu en vous servant un lunch estival sous un ciel magnifique. Que dire du clown peu banal qui s'est joint à nous au plus grand plaisir des enfants!



Vergers La Pommeraie d'Or

Le jeudi 26 septembre 2024 le CFI a invité les familles pour sa sortie annuelle aux pommes. La cueillette se fait rapidement puisqu'il pleut! Les enfants ne sont pas impressionnés par la température et s'amuse follement dans l'herbe mouillée. Nous prenons la décision de partir plus tôt vue la météo, mais à cause d'un souci avec l'autobus, on ne peut pas quitter au moment voulu. Bien sûr, c'est à cet instant que le ciel se dégage et que les enfants s'amuse le plus! Flaques d'eau, cailloux et petit podium ont suffit à les divertir à preuve leurs grands sourires!



Halloween

Les enfants de la halte on eu la chance de passer l'Halloween et de récolter des friandises dans les organismes voisins. Contre une poignée de bonbons, ils égayent les cœurs de tous en chantant des comptines d'Halloween!



Fête de Noël au CFI

La dernière activité de 2024 fût notre traditionnelle fête de Noël. Le jeudi 12 décembre, petits et grands ont profité d'un repas copieux suivi d'un spectacle et de la tant attendue distribution de cadeaux. Tout le monde semblait ravi. 20 familles étaient présentes, merci à vous d'avoir fait de cette rencontre un succès! Merci à **Paysafe** généreux commanditaire qui a donné un gros coup de main aux lutins du Père-Noël.



Le tour de la Gaspésie avec bébé Bouddha

Il y a de cela quelques années, alors que mon fils Matéo n'avait que 2 ans et demi, nous avons fait le tour de la Gaspésie à bord de ma fidèle Honda Fit! J'avais l'habitude de voyager style « backpacker » avant la naissance de mon fils, mais c'était la première fois que je décidais de partir seule avec lui sur la route pendant plusieurs jours. J'avais toujours rêvé d'aller en Gaspésie. Pour moi, c'était le bout du monde! Une superbe péninsule entourée d'eau, du fleuve et de la mer... Le rêve!



À cette époque, j'avais un grand besoin de liberté. Je venais de me séparer et j'avais besoin de rebondir de cette épreuve mais surtout de partager un moment privilégié avec mon fils. En voyage, je me sens vivante et libre. Je m'étais dit que cette aventure allait nous faire du bien. Alors, je suis partie avec ma voiture surchargée de bagages!



J'avais tout prévu: nos vêtements, la poussette, le matelas futon, les oreillers, les couvertures, la tente, la glacière et j'en passe. Ma seule hantise

c'était que mon fils vomisse pendant nos trajets en voiture, puisqu'il était réputé pour être un « puky boy »! J'avais développé des réflexes assez impressionnants pour arrêter la voiture à temps, avant que son estomac ne propulse violemment ladite substance. Étonnamment, ce n'est jamais arrivé pendant ce road trip! J'étais presque déçue de ne pas avoir pu mettre mes talents à profit!

Tout le long de la route longeant le fleuve, j'étais complètement émerveillée par la beau-

té du paysage. L'avantage d'avoir voyagé seule avec mon fils, c'est que j'ai pu m'arrêter autant de fois que je le voulais pour admirer la vue, prendre des photos et faire une millième pause pipi. Mon petit Bouddha dormait sagement dans son siège d'auto ou passait son temps à observer le paysage, sans « chichi »!



Avant notre départ, j'avais noté les choses que je voulais faire mais je voulais aussi garder une certaine spontanéité, car au final, c'est bien connu: le « boss » c'est notre enfant! Je me suis donc adaptée à l'humeur et aux envies de Matéo. C'était la première fois que je voyageais à travers ses yeux. C'était magique! Il m'a fait prendre conscience de la beauté dans les choses simples. Il m'a appris à ralentir et à profiter de l'instant présent.

J'avais décidé qu'on allait faire du camping ensemble. C'était si mignon de voir mon fils essayer de m'aider à monter la tente la première nuit, en me disant « Chu pacable tout seul maman »! Mais avouons-le, du haut de ses trois pommes, son aide était plus nuisible qu'autre chose. En juillet en Gaspésie, les nuits sont plutôt fraîches, surtout près de l'eau où le vent souffle plus fort. Je l'ai expérimenté plusieurs nuits, avec ma tuque sur la tête et le nez blotti contre le cou de mon fils. Je n'ai jamais aussi mal dormi de toute ma vie. Les lendemains étaient pénibles, j'étais épuisée et courbaturée! Mais mon fils avait dormi comme une bûche. C'est ça qui était important. Son confort et son bonheur passaient bien avant les miens.

Le but ultime de notre voyage était de nous rendre à Percé et de voir son fameux Rocher! Nous nous sommes arrêtés pour prendre un

petit déjeuner à Gaspé. Mon Latte goûtait le ciel, nous avons une vue incroyable sur le fleuve, les montagnes et ses routes en forme de serpent. Mais mon fils, lui, regardait la super moto dans le stationnement! Il s'en foutait du fameux Rocher Percé, il ne pensait qu'à une chose: s'asseoir sur la moto! Je lui ai expliqué que la moto ne nous appartenait pas, qu'on ne pouvait pas la toucher. C'est alors qu'il a fait une de ses crises à la « terrible two ».

Ce genre de crise où l'on veut disparaître tellement on a honte. Je ne savais plus quoi dire pour faire cesser ses hurlements. C'est à cet instant qu'un homme m'a tapé sur l'épaule. J'ai sursauté! Il m'a demandé : "Est-ce que votre fils aimerait monter sur ma moto?" Il ne le savait pas, mais il venait de sauver ma journée! C'est avec les yeux brillants et le sourire fendu jusqu'aux oreilles que mon beau Matéo a réalisé un de ses rêves. Nous nous sommes fièrement assis sur le siège de la moto et en prime, le gentil monsieur nous a pris en photo! Je l'ai remercié mille fois pour sa générosité. Par la suite, nous avons repris la route. Nous nous sommes arrêtés à la prochaine halte routière. Fidèle à mes habitudes, j'ai pris quelques clichés.

Soudain, on a entendu un bruit familier: c'était le vrombissement d'une moto, de LA fameuse moto et son conducteur! Matéo était surexcité et je dois l'avouer, moi aussi. Ce genre de coïncidence n'arrive pas souvent.



J'étais fébrile à l'idée de reprendre la route car j'allais moi-même réaliser un rêve, celui de conduire jusqu'au Rocher Percé. C'est à peine si je respirais. J'ai pressé la pédale d'accélération pour atteindre le sommet d'une route plutôt abrupte et c'est en descendant tranquillement que j'ai éclaté en sanglots! Je l'ai aperçu, ce fameux Rocher dont tout le monde parle, dans ce paysage à couper le souffle. Je me suis mise à crier de joie. J'étais complètement hystérique! Mon fils souriait. Nous étions heureux!

Arrivés au camping à Percé, je me suis empressée de monter la tente et nous sommes partis à l'aventure. J'avais entendu parler de l'île Bonaventure et de ses fameux fous de Bassan. Nous sommes donc montés à bord



d'un bateau de croisière avec la poussette parapluie. Une fois sur l'île, on m'a dit que les chemins n'étaient pas praticables avec ce genre de poussette... Déçus, nous sommes donc restés à bord du bateau. Nous n'avons jamais pu visiter l'île ni rencontrer les milliers de fous de Bassan.

Par contre, nous avons eu la chance de voir le Rocher Percé de très près. C'était surtout ça qui m'importait. Au retour, les nuages s'étaient installés et le vent soufflait plus fort. Malgré cette température changeante, il ne manquait pas d'ambiance sur la place publique de Percé, aux abords du quai. Sous la pluie, avec nos imperméables, Matéo et moi on se tenait la main et on dansait sous le rythme de la musique folklorique. C'était magique. Comme si le temps s'était arrêté.



Un peu plus tard, nous nous sommes réfugiés dans un petit café pour nous réchauffer et pour que mon heureux Bouddha fasse une petite sieste dans sa poussette. Il a dormi pendant 3 heures! Il était K-O! Par la suite, nous nous sommes rendus à notre tente. Zut! Elle était complètement inondée!... J'ai mis Matéo dans l'auto et j'ai commencé à récupérer les couvertures et oreillers qui n'étaient pas trop mouillés. Je nous ai fait un lit dans le peu d'espace qu'il restait à l'arrière de ma voiture. Pour la première et la dernière fois nous allions vivre l'expérience d'une nuit dans l'auto. Avant de dormir nous avons écouté de la musique et chanté à tue-tête. Quel beau moment avec mon fils! C'était le bonheur à l'état pur. J'ai dormi le dos contre la portière, congelée car mes vêtements étaient tout mouillés, mais reconnaissante parce que nous étions en sécurité.

Le tour de la Gaspésie... La suite

Le lendemain, j'ai fait sécher nos choses au soleil, j'ai chargé l'auto et au moment de partir...Rien! Le moteur ne démarrait pas! Catastrophe! J'ai eu un petit moment de panique. J'étais au bout du monde, seule avec mon fils. Je fais quoi?! Heureusement, j'ai croisé un bon samaritain qui est venu nous secourir et très vite nous avons pu reprendre la route. Je pense que notre petit moment de folie de la veille avait vidé la batterie, et peut-être avais-je mal fermé la porte arrière de la voiture...Peu importe!

La vue du terrain de camping était incroyable ce matin-là. J'ai assisté à l'un des plus merveilleux levers de soleil de toute ma vie. Les chauds rayons traversaient le Rocher Percé! J'étais sans mot. Et surtout je me suis dit qu'un ange veillait sur nous! Par la suite, c'était fini pour moi le camping! Je nous ai loué une belle petite chambre dans un Bed & Breakfast à Carleton-sur-mer. Dès notre arrivée, j'ai été charmée par cette petite ville de pêcheurs. L'air salin de la mer m'apaisait. Nous sommes allés marcher sur le bord de l'eau et nous avons admiré les montagnes. On a fait quelques ricochets sur l'eau, puis nous sommes vite rentrés au Bed & Breakfast car le temps se couvrait. Nous avons très hâte de pouvoir prendre une bonne douche chaude. On en a profité pour se laver les cheveux. Pendant que je faisais mousser mon shampoing sur mes cheveux et que mon fils patientait tranquillement à côté de moi, la lumière s'est éteinte brusquement! Il faut préciser qu'il n'y avait aucune fenêtre dans cette salle de bain, alors on s'est retrouvés dans l'obscurité totale! J'ai essayé de rester calme, de rincer mes cheveux le plus vite possible et surtout de rassurer mon fils qui était en panique. Quelques secondes plus tard, la lumière est revenue. Peu importe, nous nous sommes essuyé le corps à la vitesse grand V. J'ai seulement eu le temps de sécher mes cheveux à moitié qu'une deuxième panne de courant est survenue. Dehors, c'était le déluge! Je n'aurais pas supporté une nuit de plus dans ma voiture! Oh que non! Je me suis félicitée de nous

avoir payé une chambre avec un bon lit douillet! Dès que ma tête a touché mon oreiller, je me suis endormie, mon fils aussi.

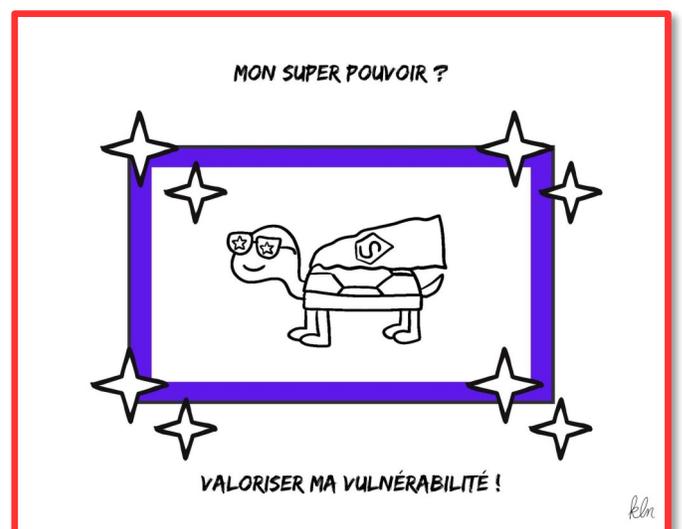
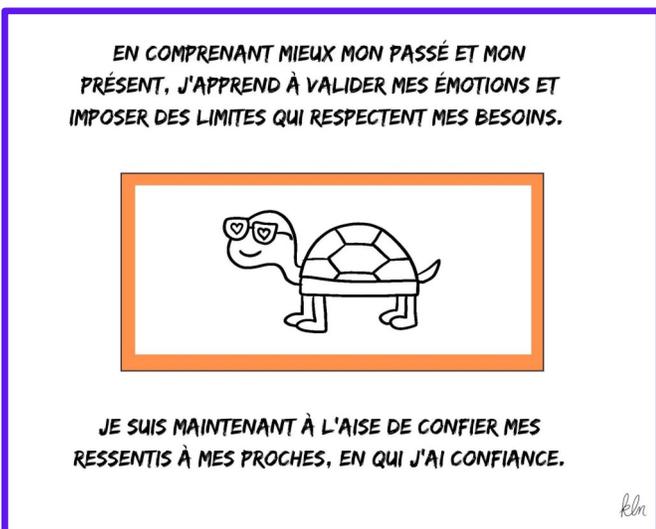
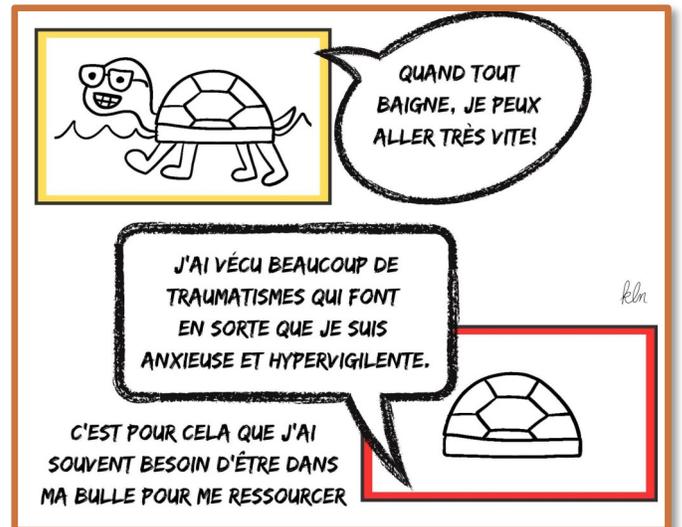
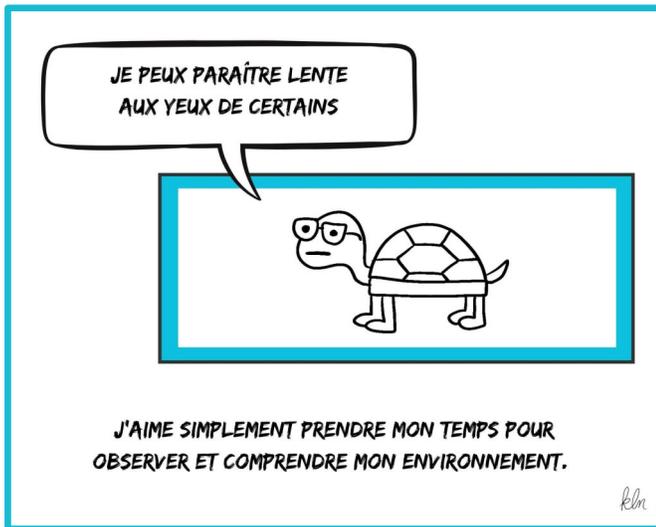
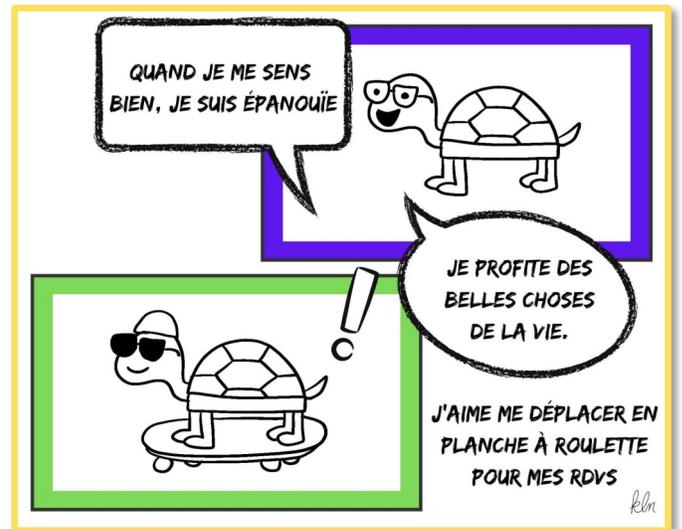
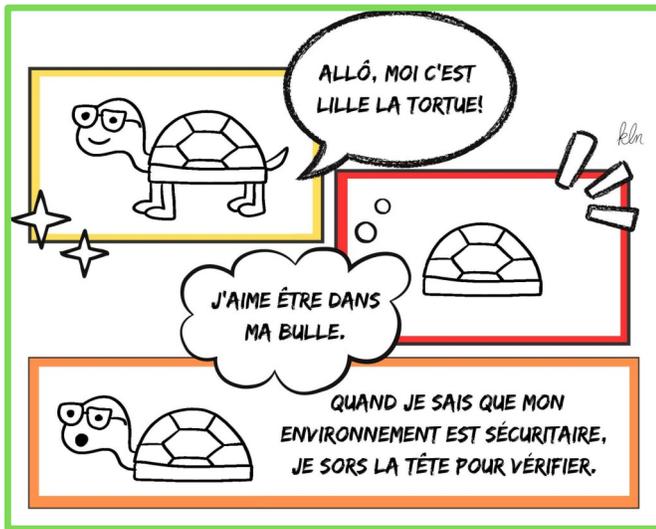
Le lendemain matin, nous avons profité de notre petit déjeuner inclus. C'était notre dernier jour en Gaspésie. Après 6 magnifiques journées d'aventures et de mésaventures, je me sentais nostalgique que notre périple tire déjà à sa fin. Nous avons conclu notre matinée dans un petit café bien réputé à Carleton-sur-mer, la Brûlerie du Quai. Pendant que je savourais leur incroyable café Latte, Matéo essayait de m'imiter en brassant son « café au Yop » avec le spaghetti qui m'avait servi de bâton. Mon cœur débordait de bonheur à ses côtés!



J'étais loin de m'imaginer que ce périple m'aurait servi de tremplin vers plusieurs autres voyages avec lui, tous plus beaux les uns que les autres!

Par Valérie H.

Lille la tortue



Par Kim-Ly N.

La tradition du dimanche

On se rappelle à une certaine époque, les dimanches étaient sacrés. Il s'agissait de la journée de la semaine où on se réunissait en famille pour assister à la messe et ensuite souvent pour aller souper chez grand-maman. On ne pouvait, sous presque aucun prétexte, manquer ce rendez-vous hebdomadaire.

De nos jours, la tradition a beaucoup changé. On ne va plus à la messe ni même chez grand-maman. On est pris dans le train-train quotidien et on manque de temps ou on ne prend plus le temps!

Où je veux en venir avec tout cela, c'est de vous parler de ma tradition du dimanche. Adapté à ce nouveau rythme de vie effrénée ou le temps nous manque. Je parle ici d'un dimanche **meal prep**. Un moment de planification pour amorcer une semaine de repas sans casse-tête. Bien sûr, il existe plusieurs modèles de planification et la beauté dans tout cela c'est qu'on peut l'adapter comme on veut. Pour ma part, le dimanche matin en sirotant mon café je planifie les repas pour la semaine et je prépare ma liste d'épicerie. Je prévois ce que je cuisinerai du dimanche au vendredi en laissant volontairement le samedi pour des improvisations.

Pour les déjeuners ce n'est pas compliqué, variété de fruits avec soit yogourt, fromage cottage ou œuf. Pour les dîners, c'est simple je fais la même chose pour tous les jours de la semaine, poitrines de poulet, couscous et légumes. Et ce repas est préparé le dimanche afin d'être prêt même s'il y a des imprévus qui surviennent. Si vous êtes plus de type sandwich ou salade, aucun problème, on adapte le principe avec ce qui nous plaît. Ensuite pour les soupers j'aime varier le menu avec un plat de viande rouge, un de poulet, un végétarien et un repas de pâtes. Je fais des plus grosses portions de certains repas pour ne pas avoir à cuisiner tous les soirs.

En prévoyant la semaine à l'avance ça me permet de réutiliser certains légumes pour

différents plats pour ne pas avoir à acheter trop de choses. On peut utiliser les circulaires pour s'inspirer également si on veut sauver des sous.

J'aime rédiger ma liste toujours de la même façon. En haut j'inscris les repas, ensuite je sépare ma liste en deux portions, fruiterie et épicerie car nous allons à deux endroits pour acheter nos items. Parfois même trois lorsque nous allons au Costco.

Une fois de retour à la maison je commence par laver mes fruits et les mettre dans des gros pots *Masson*. En plus de conserver les aliments plus longtemps ça fait beau dans le frigo et ça ne prend pas trop de place. On peut faire de même avec les légumes si on prévoit faire des salades ou même juste des collations. Ensuite je prépare mes dîners, j'assaisonne mon poulet selon mon envie du moment et une fois qu'il est au four je prépare mes légumes et mon couscous. Dans mon cas, les soupers sont préparés les soirs de semaine et non le dimanche, mais rien ne vous empêche de les cuisiner à l'avance, on se rappelle qu'on peut adapter la méthode comme on veut. Le but étant que les aliments soient facile d'accès et qu'on puisse sauver du temps les soirs de semaine.



Donc voici ma tradition du dimanche, mon obligation qui m'aide à alléger ma semaine et bien manger sans me demander à tous les soirs la fameuse question ; qu'est-ce qu'on mange. L'important c'est de trouver la méthode qui fonctionne dans votre réalité et de l'adapter à votre routine.

Par Stéphanie C-M.

Mon amour de CFI

Quand je me suis inscrite au CFI, j'étais loin de me douter de l'impact que cela aurait sur ma vie.

Au début, j'ai commencé à venir aux activités du jeudi matin, parce que ça me faisait sortir de la maison, ça occupait une avant-midi de ma semaine et ça me faisait voir des gens.

Puis, ma fille a commencé à fréquenter la halte, enfin j'ai pu avoir un peu de temps pour moi.

Après, j'ai vu qu'ils organisaient des bazars le premier mardi de chaque mois, événement à ne pas manquer, pleins de belles trouvailles pour presque rien.

Mais le meilleur dans le bazar ce n'est pas de magasiner, c'est de venir faire le tri, un lundi après-midi sur deux et repartir avec des vêtements gratuits et pleins de belles trouvailles à moitié prix du presque rien.

Il y a aussi les activités spéciales, comme les pommes, la fête de Noël ou la cabane à Sucre, qui valent le détour.

À force de participer aux activités, j'ai fini par m'attacher aux mamans et nous avons tissé des liens spéciaux, il en va de même pour nos enfants.

C'est ainsi que j'ai développé un lien d'appartenance avec l'organisme, et le désir de m'impliquer davantage.

Comment s'impliquer davantage me demanderez-vous? En étant bénévole au bazar. Vous n'avez pas idée du travail phénoménal que sa demande de tout sortir et de tout ranger. Ça l'est encore plus quand il y a peu de bénévoles.

Comme je ne fais jamais rien à moitié, j'ai sauté sur l'opportunité de faire partie du conseil d'administration, même si je n'avais aucune idée de ce que c'était. Il s'avère qu'ils sont assez plaisants et surtout succulents, parce qu'ils s'accompagnent toujours d'un bon repas.

Grâce à cette expérience, j'ai pu apprendre à connaître les rouages de l'organisme et aussi la directrice Emmanuelle, sans qui rien de tout cela ne serait possible. Elle met tout son cœur dans son travail, ce qui fait en sorte que le CFI est beaucoup plus qu'un organisme, c'est une belle et grande famille.

Quand je mets les pieds dans le Centre, je me sens comme chez moi. Je sais que je peux être moi-même, sans filtre et que je ne serai pas jugée. J'ai la certitude que quoiqu'il arrive, il y a une oreille pour m'écouter et même si je déteste demander de l'aide, elle me sera offerte.

Je devais écrire un article sur les différentes manières de s'impliquer dans l'organisme. Mais au final, j'ai préféré vous écrire sur les bénéfiques que cela apporte, car ils sont bien supérieurs à ce que demande l'implication.

Que dire de plus, le CFI a changé ma vie!



Par Kelli C.

Le coin bricolage

Je vous propose une carte « peinture propre » de Noël. Un petit cadeau idéal réalisé avec la participation d'un tout Petit. Avec le doigt ou un bâtonnet en bois, il pourra répartir la peinture dans la pochette plastique avant ou après avoir fixé cette dernière sur la carte en papier.

Matériel:

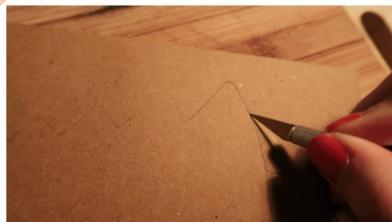
- du papier cartonné
- une pochette en plastique
- une paire de ciseaux
- du ruban adhésif
- de la peinture verte foncée, verte claire, blanche, jaune...
- un scalpel de loisirs créatifs
- un crayon à papier et des feutres fins

Facultatif:

- un emporte-pièce sapin
- des feutres-peinture type POSCA



Commencer par dessiner la silhouette d'un sapin sur la feuille de papier cartonné. Si vous n'avez pas d'emporte-pièce sapin, vous pouvez dessiner à main levée, ou vous aidez d'une silhouette de sapin trouvée sur internet et imprimée.



Découper la silhouette au scalpel de loisirs créatifs.

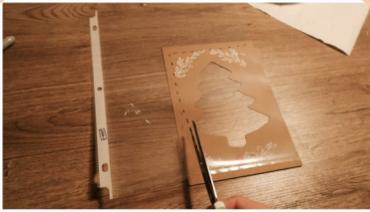


Dessiner des ornements au crayon à papier.



Repasser au feutre vos décorations.





Découper l'angle d'une pochette plastique de sorte à ce que le rectangle soit plus petit que la carte en papier.



Refermer la longueur du plastique avec du ruban adhésif de sorte à ce que la pochette n'ait qu'un côté d'ouvert (voir photo suivante).



Soit vous fixez de suite la petite pochette au dos de la carte avec du ruban adhésif (photo du dessus), soit vous attendez que l'enfant ait réparti la peinture pour ensuite la coller au dos de la carte en papier.

ensuite la coller au dos de la carte en papier.



Remplir le plastique de peinture. Si vous avez différents verts, c'est l'idéal, mais si il n'y a qu'une couleur, le résultat sera très joli aussi



L'enfant peut alors répartir au doigt ou avec un bâtonnet de bois la peinture dans la silhouette du sapin.



Une fois la peinture terminée, vous pouvez refermer entièrement le haut de la pochette plastique avec du ruban adhésif.

Si vous êtes sûr d'avoir mis assez de peinture avant que l'enfant ne l'étale, vous pouvez aussi fermer le sachet à ce moment là pour éviter que la peinture ne sorte.



Et voilà ♥

Par Marie-Eve C.

Le Pont - Édition automne 2024

Prendre du **temps** pour soi

Je voudrais partager avec vous une routine que j'ai commencé en 2020 après plusieurs années de souffrance de taches brune, de traces d'acnés, d'irrégularités du teint et de sécheresse. J'ai consulté plusieurs dermatologues mais je n'étais jamais satisfaite des résultats sans parler des prix dispendieux des produits. En 2019, j'ai décidé de me former moi-même et de créer une routine avec des sérums ou plutôt des "actifs" que je peux utiliser pour traiter chaque problème de la peau. Une année de recherche pour bien comprendre chaque sérum et leurs utilisations a été nécessaire.

Routine matin:

1. Laver le visage avec un nettoyant doux
2. Appliquer un sérum à la vitamine C
3. Appliquer un sérum d'acide hyaluronique
4. Appliquer une crème hydratante
5. Ne pas oublier l'écran solaire

Exfoliant pour le corps:

1. 3 cuillères à soupe de marc de café
2. 2 cuillères à soupe de sucre
3. 1 cuillère à soupe d'huile de coco
4. Quelques gouttes d'huile essentielle de votre gout

Le café est reconnu pour améliorer l'aspect de la peau en la tonifiant, la lissant et en la raffermissant. La caféine et l'action mécanique du massage activent la circulation sanguine, et par le fait même, pourraient contribuer à réduire la cellulite. Le massage aide également à enlever les peaux mortes et à prévenir les varices.

Petit **lexique** cosmétique

Sérum d'acide hyaluronique:

la peau contient naturellement de l'acide hyaluronique. Plus la peau est jeune, plus elle contient de l'acide hyaluronique pour la garder hydratée. La quantité d'acide hyaluronique diminue avec le temps, ce qui diminue la capacité de la peau à restaurer son hydratation. En plus d'hydrater la surface de la peau, l'acide hyaluronique aide également à la raffermir et à la repulper.

Un sérum à la vitamine C:

riche en antioxydant, il illumine le teint. Les sérums à la vitamine C permettent de corriger des problèmes cutanés précis tels que les taches pigmentaires, les rides et l'acné. Il suffit de l'appliquer chaque matin avant un écran solaire. Vitamine C + crème solaire = protection solaire maximale.

La protection solaire:

au-delà de la prévention du cancer, la crème solaire est un précieux allié dans la lutte contre le vieillissement cutané. Inclure une protection solaire dans sa routine de beauté protège de l'apparition des rides et de taches.

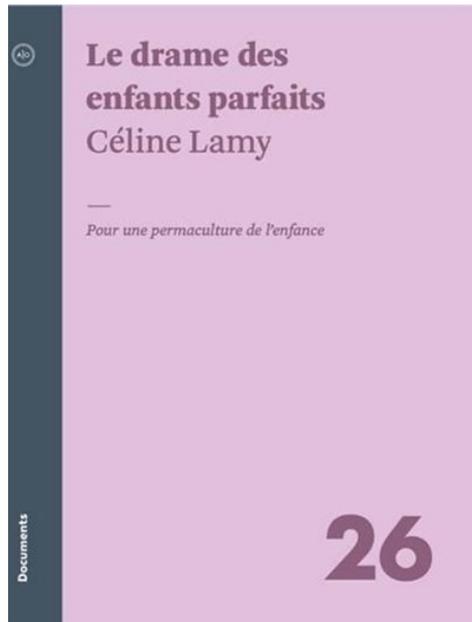
Sérum au rétinol:

il aide à combler les rides, resurfer le teint irrégulier et retexturer la peau tout en minimisant l'apparence des pores dilatés afin d'obtenir une peau visiblement plus jeune et plus lisse. Le rétinol accélère le renouvellement cellulaire et exfolie pour affiner la texture de la peau et minimiser les pores. Il faut toujours commencer un sérum de rétinol avec un faible pourcentage de 0.2% si vous avez une peau sensible en raison de 2 à 3 fois par semaine. Le rétinol s'applique le soir après avoir lavé le visage suivi d'une crème hydratante. Le lendemain une protection solaire est nécessaire.

Par Imane S.

Le coin lecture

Le drame des enfants parfaits (pour une permaculture de l'enfance) – Céline Lamy



« Cherchons-nous à élever nos enfants selon les standards de l'agriculture moderne, qui produit des fruits identiques et parfaitement calibrés? » C'est la question que soulève la pédopsychiatre Céline Lamy devant l'épidémie de diagnostics de trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) qu'elle observe autour d'elle. »

« On ne demande pas à un enfant ce qu'il fait dans la vie. On le sait bien : il joue, il pleure, il rit. Il vit – et ça suffit pour vivre. »

Selon la chercheuse il y a une surconsommation médicamenteuse inhérente, et ça d'après un psychiatre américain. Au Québec il y a des sur diagnostics de TDAH, alors que certains enfants ont simplement des troubles d'apprentissage, de la dyslexie ou de la dyscalculie et on ne le voit pas. Ils passent sous le radar, et ce n'est pas avec une médication qu'on va aider un enfant dyslexique.

La chercheuse ici pose plein de question : qu'est-ce qu'un enfant normal?

Pour la majorité, être un enfant normal, c'est être comme tout le monde et faire comme tout le monde. Personnellement, je pense qu'on est tous tombé dans le piège des comparaisons. On a une image parfaite de l'enfant, mais la réalité est que chaque enfant a ses qualités.

En tant que maman, je recommande fortement la lecture de ce petit livre à tous les parents.

Par Oumeima I.



Carrefour familial l'Intermède

5350, rue Lafond
Montréal (Québec) H1X 2X2
514 527-5188
intervenante@intermede.ca
www.intermede.ca

COMITÉ JOURNAL Bulletin

KELLI CAMIRAND
VALÉRIE HOULE
SABRINA ST-LAURENT
IMANE SEMLALI
GENEVIÈVE DUBUC

UBAH AHMED
MICHELLE MAUPIN
OUMEIMA IMAMI
SHANNON GÉLINAS
MARIE-EVE CÔTÉ

SOPHIE NAVAL
KIMBERLEY KELEMEN
STÉPHANIE MORIN-
CHEVARIE