

Places
disponibles
en **septembre**
à la halte,
passez le mot!

L'équipe du Carrefour familial

Directrice : Emmanuelle Roy

Intervenante : Anne-Marie Pilon

Éducatrices : Marie-Eve Côté
Noémie Richer
Valérie Houle

Mamie de ♥ : Mamie Rose
Mamie Corrinne



Pique-nique familial

Le 18 juin dernier, parents, enfants et membres de l'équipe du CFI se sont réunis dans l'Espace V, tout près de nos bureaux, afin de partager un dernier moment ensemble avant les grandes vacances. La météo nous a contraints à nous installer à l'intérieur, mais ce changement de plan a eu du bon. Réunis dans un espace plus intime, nous avons pu prendre le temps d'échanger avec chacun des membres présents.

Merci à toutes les familles qui se sont déplacées pour partager ce moment avec nous et nous permettre de nous souhaiter un bel été avant la pause estivale.

Notez dès maintenant à votre agenda la première activité de la rentrée : le déjeuner retrouvailles du 3 septembre 2026. Ce sera l'occasion parfaite de se raconter nos aventures estivales, de comparer nos coups de soleil et de découvrir la programmation de l'automne. D'ici là, nous vous souhaitons un été rempli de soleil, de crème glacée et de précieux moments en famille!

Grandir ensemble dans nos différences

Pendant longtemps, j'ai cru que j'étais "à part" et que je ne serais jamais comme les autres. Différente par mon vécu, différente dans ma manière de penser, différente dans ma façon de voir le monde. Et cette différence, je ne savais pas quoi en faire. Souvent, je me sentais incomprise. Quand les discussions prenaient une direction opposée à mes idées, je me mettais sur la défensive et je me renfermais. Mon réflexe était presque toujours le même : l'envie de me retirer, m'isoler, ne plus revenir. C'était plus simple... et surtout, moins confrontant. Mais simple ne veut pas dire bon.

En rejoignant le CFI, je me suis retrouvée entourée de mamans toutes uniques, avec des histoires, des valeurs et des opinions parfois très éloignées des miennes. Au début, c'était déstabilisant. J'avais ce vieux réflexe en moi qui voulait reprendre le dessus : me fermer, me protéger. Puis, tranquillement, quelque chose a changé.

J'ai commencé à me demander : et si ces différences n'étaient pas un problème... mais une richesse ? Et si, au lieu de les éviter, je pouvais les utiliser ?

Peu à peu, j'ai appris à rester. À écouter, même quand ça me bouscule. À me questionner plutôt que de me refermer. Et surtout, à accepter que je n'ai pas besoin d'être en accord avec quelqu'un pour apprendre d'elle.

Ces divergences m'ont amenée à faire quelque chose que je faisais rarement avant : de l'introspection. Pourquoi cette opinion me dérange ? Qu'est-ce que ça dit de moi ? Est-ce que je peux voir les choses autrement, même un peu ? Et dans ce processus, j'ai grandi.

Aujourd'hui, je ne vois plus les différences comme quelque chose qui m'éloigne des autres. Elles me permettent d'évoluer, de nuancer, de devenir plus ouverte... et, je crois, une meilleure personne.

Le CFI m'aide à sortir de l'isolement et aussi, il m'apprend surtout à rester présente, même dans l'inconfort, et à transformer ce qui me dérange en opportunité de croissance.

Le respect et la bienveillance qui se dégagent de chaque rencontre ont profondément contribué à mon évolution. C'est dans ce cadre sécurisant que j'ai pu, peu à peu, m'ouvrir en confiance, oser rester même quand c'était inconfortable, et apprendre à réfléchir autrement.

Et si toi aussi tu te sens différente... si la timidité ou la peur d'être jugée t'amènent parfois à t'effacer ou à t'isoler pour éviter les confrontations, j'aimerais t'encourager à rester et à prendre ta place. Parce qu'on a tous une place, et que chaque voix mérite d'être entendue.

Par Kelli C.

Le coin des recettes...

Cette recette a comblé les mamans présentes lors du déjeuner de la fête des mères du 7 mai dernier. De quoi ce réchauffer le cœur tout en se nourrissant de bons légumes d'ici!

Crème de rutabaga et carottes à l'érable:

- 520g (4 tasses) de carottes, pelées et tranchées;
- 600g (4 tasses) de rutabaga, pelé et coupé en cubes;
- 2 oignons émincés;
- 40g (3 c. à soupe) de beurre;
- 2 litres (8 tasses) de bouillon de poulet;
- 2 pommes de terre Russet, pelées et coupées en cubes;
- 45ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable;
- 60 ml (1/4 tasse) de crème 35%.

Instructions:

- Dans une casserole, attendrir les carottes, le rutabaga et les oignons dans le beurre 5 minutes sans coloration;
- Ajouter le bouillon, les pommes de terre et le sirop d'érable.
- Porter à ébullition.
- Couvrir et laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres;
- Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Ajouter la crème. Saler et poivrer.

Le saviez-vous?



Rutabaga : Plus gros et ferme, peau beige-jaune et chair jaune. Son goût est plus prononcé, sucré et terreux.

Navet : Plus petit, peau blanche et violette, chair blanche. Son goût est doux et légèrement poivré.

Tiré du site Ricardo.com

Une lettre d'amour pour Paulette

Cette lettre est née d'un moment où la vie et le deuil se sont rencontrés. Alors que j'apprenais que j'attendais notre petite Jeanne, Paulette, la grand-mère de mon conjoint, nous quittait. Tandis que mon conjoint a pu rentrer en France pour lui rendre un dernier hommage, je suis restée loin d'elle.

Ces mots ont été ma façon de lui dire au revoir, de lui témoigner toute mon affection et ma gratitude. Enregistrée puis diffusée lors de la cérémonie à l'église, cette lettre a porté ma voix auprès d'elle une dernière fois.

Douce Paulette,

Aujourd'hui, tous tes proches se sont réunis pour te rendre hommage, pour rendre hommage à cette femme unique et exceptionnelle que tu étais et que tu resteras.

En ce lundi 3 février, je ne suis à mon plus grand regret présente physiquement. C'est avec une très grande émotion que je prends la parole aujourd'hui, d'une façon quelque peu inhabituelle. J'aimerais souligner à travers ces quelques lignes comment tu as su offrir à ta famille mais aussi à chacun d'entre nous une part de ton amour si fort, de ta générosité si grande et de ta bienveillance si profonde.

Paulette, tu n'étais pas seulement la grand-mère de Justin. Tu es devenue, au fil des années, ma troisième grand-mère, un pilier de douceur et de sagesse. Avec Joseph, vous m'avez accueillie dans une seconde maison, la vôtre. Je me souviens de la première fois où j'ai découvert votre havre de paix. Le Mas, niché dans cette belle région ariégeoise, un endroit où le temps semble s'arrêter, où notre vie tellement agitée se fige le temps d'un instant afin d'apprécier cette nature si belle et si paisible.

Au cœur de ce petit paradis, il y avait toi. Toi et ton tablier, depuis l'aube jusqu'au crépuscule. Toi et ta cuisine pourtant si simple mais si sincère. Cette cuisine était la ma-

... la suite

festation de ton amour, depuis ta générosité infinie qui ne demandait rien en retour, sinon nos sourires au coin des lèvres.

Je n'oublierai jamais ces fameuses lasagnes que tu nous offrais durant nos séjours ariégeois. Une véritable tradition qui marquait notre retour à Bayonne.

Si la distance l'avait permis, tu n'aurais pas hésité à les faire expédier à Montréal.

Ce fameux plat, pour lequel un jour, nous avons eu la lucidité avec Justin de t'interroger sur le secret de ta recette. Prendre le temps de recopier les étapes une à une, en te regardant faire ces gestes si simples pour toi.

C'est promis Paulette, on honorera ce plat riche et savoureux.

Je n'oublierai jamais l'odeur de tes confitures, de cette fameuse confiture à la mûre, ma préférée. Ce goût si fruité, si sucré que je garde en bouche à tout jamais.

Dans chacun de tes pots, il y avait de la tendresse et dans chacune des cuillères, un peu de ta délicatesse.

Paulette, tu étais d'une bonté infailible, toujours prête à donner sans compter.

L'épouse de Joseph dévouée, la maman de Béa aimante, la grand-mère de Justin protectrice. Une femme de cœur, qui savait apporter réconfort et sérénité.

Je voudrais aujourd'hui te remercier du fond du cœur de m'avoir accueillie dans cette famille avec tant d'amour et d'authenticité.

Repose en paix, entourée de l'amour que tu as semé autour de toi.

Je t'aime et tu nous manques déjà.

Camille

Par Camille S.

Activités créatives à improviser...

Durant l'été, ce n'est pas toujours simple de trouver de nouvelles idées pour occuper les enfants. J'avais envie de partager quelques activités faciles à mettre en place avec des choses simples du quotidien : carton, contenants recyclés, eau, papier, objets trouvés à la maison...

Pas besoin d'être particulièrement manuel ou artistique : l'objectif est simplement de proposer aux enfants des moments de jeu, d'exploration et de créativité, sans pression ni préparation compliquée.

Toutes ces activités peuvent facilement être réalisées sur un balcon, dans une ruelle, ou au parc et offriront (je l'espère) quelques beaux moments de jeu... ou au moins quelques précieuses minutes pour enfin boire un café chaud.

Le lave-auto à toutous

Une activité toute simple, facilement personnalisable pour l'improviser avec ce que vous avez à disposition. On installe un bac d'eau dehors et on propose aux enfants de laver leurs voitures, figurines, dinosaures ou toutous "revenus d'une mission très salissante". Pour les salir sans danger, on peut utiliser de la compote, du yogourt, du cacao en poudre ou un mélange de farine et d'eau.

Le jeu se transforme facilement en histoire : un refuge pour animaux, un lave-auto géant ou une station de secours pour dinosaures couverts de "slime volcanique".

Matériel :

- Bac d'eau ou seau
- Éponges ou débarbouillettes
- Vieilles brosses à dents
- Petites figurines ou voitures
- Contenants pour transvider
- Compote, yogourt ou farine + eau



Activités créatives, la suite...

Les glaçons surprise

Une activité sensorielle parfaite pour les journées chaudes. On congèle de petites figurines dans des contenants d'eau : dinosaures, animaux, fleurs, pierres brillantes. On peut rajouter un peu de colorant alimentaire, et les glaçons deviennent des "œufs de dinosaures", des trésors glacés ou des cristaux magiques de fées à libérer. Les enfants peuvent utiliser de l'eau tiède, des pipettes ou des cuillères pour sauver les personnages.

Pour les plus grands, on peut aussi proposer de petits marteaux en bois adaptés aux enfants pour "casser" les œufs glacés.

Matériel :

- Moule à muffin/ bac à glaçons
- Petites figurines en plastique
- Pipettes, cuillères, eau tiède
- Optionnel: Colorants Alimentaires/
Petits marteaux en bois pour enfants



Dessiner avec de l'eau

Un seau d'eau, quelques pinceaux et un petit bout d'asphalte suffisent pour cette activité. Parfait pour dessiner sans dégât, et profiter d'une belle journée pour regarder les dessins disparaître doucement au soleil. On peut aussi inventer des missions : dessiner une route pour les voitures, une maison de fée ou une immense carte au trésor.

Matériel :

- Seau d'eau
- Pinceaux, rouleaux ou éponges



Activités créatives... la suite

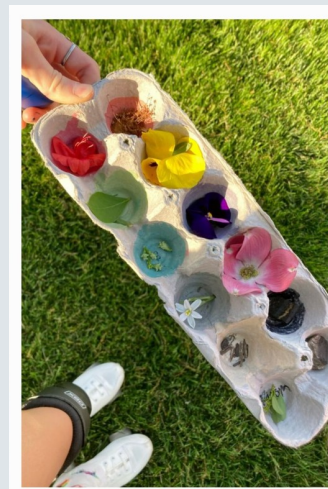
La chasse aux couleurs

Une belle activité d'observation à faire au parc, une promenade qui se transforme en mini chasse au trésor : On peut peindre chaque section d'une boîte d'œufs d'une couleur différente puis demander à l'enfant de trouver de petits trésors qui correspondent : une fleur jaune, une feuille verte, un petit caillou brun...

Elle peut aussi se faire de façon spontanée lors d'une balade, sans matériel, en donnant aux enfants de petits défis d'observation : trouver quelque chose de doux, de minuscule, qui sent bon..etc

Matériel :

- Boîte d'œufs
- Peinture ou crayons
- Petits trésors trouvés dehors



Les potions magiques

Que ça soit une potion magique ou une citronnade pour maman. Cette activité est l'occasion de jouer avec les goûts, les senteurs et les textures. On prépare un bol d'eau avec quelques éléments simples : citron, menthe, fleurs, glaçons colorés, ou tranches d'orange, puis on laisse les enfants mélanger librement.

Matériel :

- Bols ou contenants
- Eau
- Cuillères ou louches
- Fleurs, herbes, agrumes, glaçons, feuilles.



Par Tiphaine T.

Assemblée générale annuelle

Le 11 juin dernier avait lieu l'assemblée générale annuelle du CFI. Cette rencontre est l'occasion de revenir sur les moments marquants de la dernière année, de présenter les réalisations de l'organisme et de jeter un coup d'œil aux projets à venir. Cette année, nous avons également eu droit à des élections marquées par de belles candidatures et un bel engagement de nos membres. Nous sommes heureux de vous présenter votre conseil d'administration 2026-2027!

Mouture de votre C.A. 2026-2027

Geneviève Hélie
Kelli Camirand

Liane Fankhauser
Sabrina Saint-Laurent
Selena Ayala

Tiphaine Tribouilloy
Maude Côté

Merci, Kim, pour ton engagement, ta générosité et le temps que tu as consacré au CFI au fil des ans. Ta contribution a été précieuse et a contribué à faire avancer notre mission auprès des familles.



Activité artistique

Pour ce journal de fin d'année, j'avais envie de proposer aux familles du CFI, une petite illustration à colorier pendant l'été.

Illustratrice depuis près de dix ans, mon univers est coloré, inspiré par l'enfance, la nature et les animaux. J'aime créer des illustrations qui apportent un peu de douceur, de joie au quotidien.

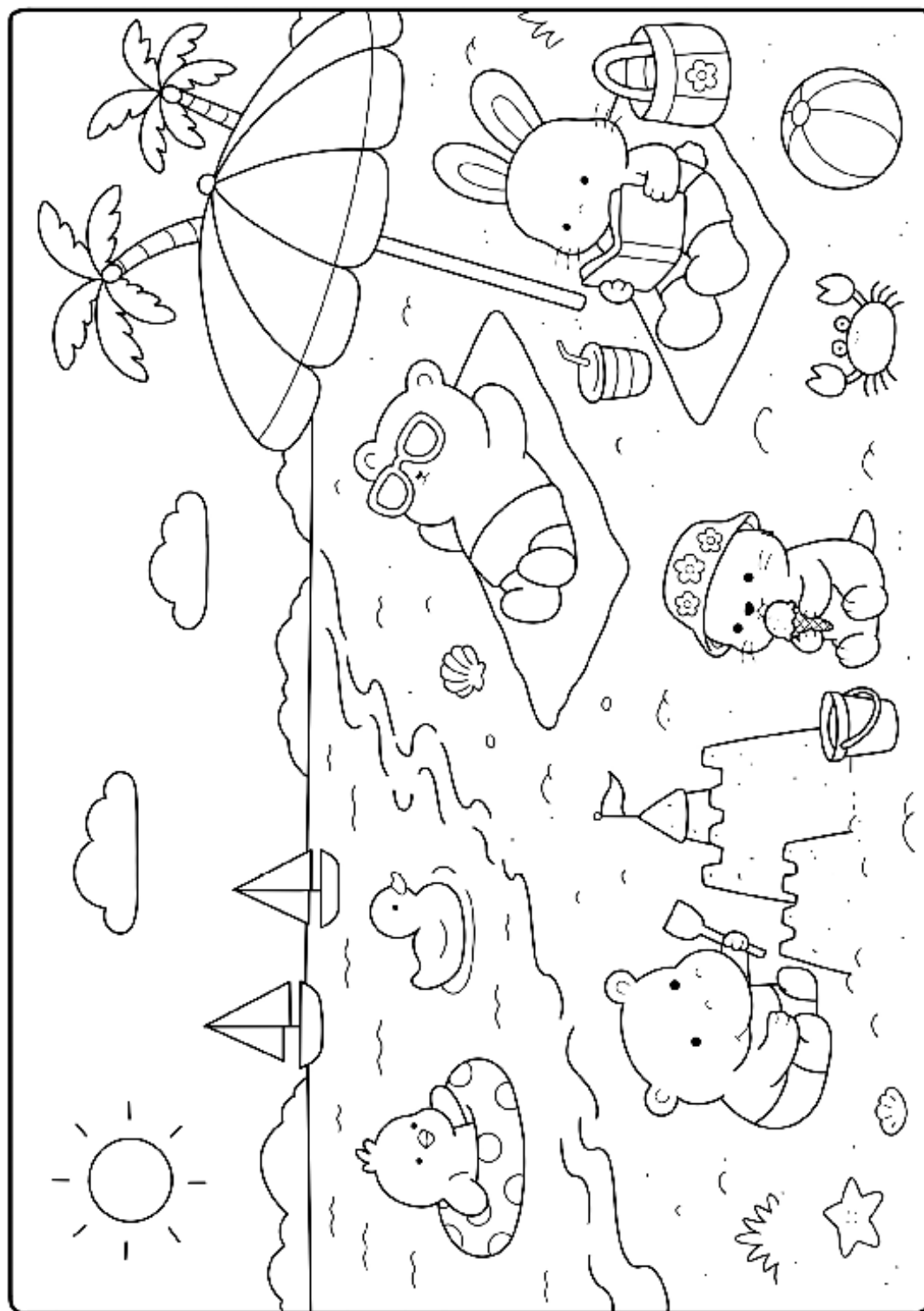
J'espère que ce coloriage apportera un moment de détente et de créativité aux petits comme aux grands, si cela vous plaît, je serai ravie de faire des illustrations pour chaque saison !



@StickyCookiee

Par Tiphaine T.

À vous de jouer!



@StickyCookie

Comité journal

Bulletin Le Pont

Sabrina St-Laurent

Maude Côté

Selena Ayala

Josiane Beausoleil

Geneviève Dubuc

Kelli Camirand

Sophie Leblanc

Natalya Scott-Sandy

Geneviève Dubuc

Tiphaine Tribouilloy

Djihad Djelil

Julie Demory

Camille Sanchez

Lise Leroquais



**CARREFOUR
FAMILIAL
INTERMÈDE**

5350, rue Lafond

Montréal (Québec) H1X 2X2

514 527-5188

intervenante@intermede.ca

www.intermede.ca

