

Montréal ^{pour} Enfants

Le magazine Informatif pour les Parents
Vol. 15, Numéro 2 / Printemps 2015



spécial
BÉBÉ

Cliquez  sur nos
annonceurs
pour plus
d'information

Le temps
de qualité :

ou, comment échapper,
en famille, à la grille-horaire

www.montrealpourenfants.com

Bonne Nouvelle

VINS SANS ALCOOL

POUR CÉLÉBRER
LES GRANDS
MOMENTS

ou simplement pour s'offrir
un petit plaisir...



Merlot

Chardonnay

Fines Bulles Rosé

Fines Bulles Blanc

Disponibles à la SAQ

18+

divin

PARADIS
Agence de vins et spiritueux

4141, rue Sherbrooke O.
bureau 650
Montréal, Québec, H3Z 1B8
Tél. : (514) 931-0522
Télec. : (514) 637-6341
ISSN 1496-6425

www.montrealpourenfants.com

DIRECTRICE DE LA PUBLICATION

Liliana Uribe

redaction@montrealpourenfants.com

COLLABORATION PRINCIPALE

Marie-Hélène Proulx

DIRECTEUR DES VENTES

Sean Zur Nedden

514 931-0522

ventes@montrealpourenfants.com

PUBLICITÉ NATIONALE

Louise Lussier

Tél: 514-898-7543

llussier@llcommunication.ca

DIRECTION ARTISTIQUE

ET INFOGRAPHIE

Propulsion Média

CORRECTRICE-RÉVISEURE

Sophie Geffroy

sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS

Julie Beaupré (alias LaMèreCalme),
Nathalie Côté (alias Maman 3.0),
Dominique Desjardins,
Mariouche Famelart, Claire Foch,
Marie-France Genest,
Delphine Guibourgé, Isabelle Jameson,
Sophie Kurler, La Bibliothèque de
Montréal, La clinique multithérapie
Proaction, Louise Labrecque,
Anik Lessard Routhier,
Nancy Leith, Valérian Mazataud,
Nora Merola, Mitsiko Miller,
Marie-Hélène Proulx

Toute reproduction des textes, photographies et illustrations contenus dans cette revue est interdite sans le consentement écrit de l'éditeur. Les articles qui paraissent dans ce magazine sont publiés sous la responsabilité exclusive des auteurs. Le magazine Montréal pour Enfants est publié 6 fois l'an, l'abonnement est de 26,95\$ l'année.



Photo page couverture
Lachance photo
www.lachancephoto.com

sommaire

Printemps 2015

4 ÉDITO
Faire ses devoirs
comme Einstein...

8 MIEUX-VIVRE
Et si les petites choses
créaient les grandes ?

12 QU'EST-CE QU'ON LIT?
L'arbre est dans
ses feuilles

16 FAMILLES EN CAVALE!
Destination: Québec

50 MIEUX-VIVRE
Le temps de qualité : ou,
comment échapper, en
famille, à la grille-horaire

64 ON SORT!
ON S'AMUSE!
Calendrier de
sorties en famille



22 BÉBÉ ARRIVE
Le fabuleux secret de
Claudine (ou comprendre et
dormir)

24 BÉBÉ ARRIVE
Ce que j'aurais aimé savoir
avant de devenir maman

30 BÉBÉ ARRIVE
Le mythe du sommeil
solitaire en Occident

34 ÉVEIL À LA LECTURE
Suggestions de lecture à
faire avec bébé

40 LA VIE AVEC BÉBÉ
Débat social numéro trente-
deux-mille : la suce

44 ON SORT AVEC
NOS TOUT-PETITS!
Calendrier de petites sorties
avec bébé

Kid biz
byblos
boys & girls
exclusive at Kid biz

2522, rue Daniel-Johnson, Laval www.kidbizkid.com



Faire ses devoirs comme Einstein...

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

> Saviez-vous qu'Einstein était un cancre, à la petite école ? Faute d'intérêt, ou trop inattentif dans sa tendre enfance, cet homme a pourtant été ensuite reconnu pour son intelligence. C'est donc dire qu'il y a de l'espoir pour tous ! Peut-être suffit-il de trouver, parmi la myriade de façons de stimuler le cerveau, la voie qui créera des étincelles dans celui de chacun ?

Multiplier les tentatives, c'est d'ailleurs ce que préconisait Einstein, dans cette citation qui constitue sans doute celle que je répète le plus souvent, ou du moins celle qui m'a la plus marquée : « La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat **différent**. » En cette fin d'année scolaire, alors que la motivation des élèves baisse en flèche et que les éternels devoirs, pour leur part, se haussent au palmarès des irritants familiaux, pourquoi ne pas faire les devoirs à la Einstein ? J'ai mis en pratique cette philosophie avec bonheur, et j'aimerais partager avec vous ces quelques idées toutes simples, mais si agréables et efficaces.

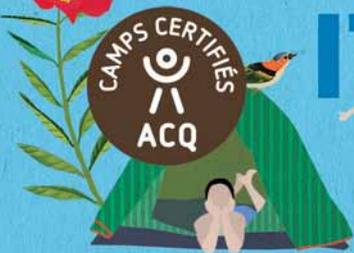
Auparavant, je faisais les devoirs à petite dose, sur une base quotidienne. Or, cette exigence (et le « chialage » qui l'accompagnait, aussi inévitablement que la sauce brune et le fromage en crotte dans une poutine !) était trop souvent au rendez-vous, d'autant plus que j'ai trois enfants. J'ai alors décidé de diminuer le nombre de séances de travaux scolaires, mais d'en augmenter la qualité. Je l'avoue, les résultats furent mitigés, car l'envie de s'y atteler n'était toujours pas au rendez-vous. Il me fallait donc trouver une autre solution, considérer une autre façon de faire...

Mue par mon amour de la bibliothèque de quartier (je crois que j'y ferais du camping, si je pouvais, ce

qui n'est pas peu dire, car je déteste le camping), j'ai eu l'inspiration, par un vendredi soir hivernal, d'aller passer la soirée dans ce lieu de culte culturel pour une séance de devoirs en règle. Dans un tel endroit baigné de calme, de livres et de DVD, mes filles se sont installées à mes côtés, et nous nous sommes mises au boulot. J'ai pris du temps en particulier pour ma benjamine, qui ne pouvait rouspéter étant donné que nous étions dans un endroit public. Nous avons terminé ce que nous avons à faire et, en guise de récompense, chacune a pu aller prendre des livres ou des films pour apporter à la maison. Mieux encore, la bibliothèque offre une série de jeux de société à utiliser sur place. Nous en avons donc choisi un et avons passé une vingtaine de minutes à jouer en famille, juste avant de partir, le cœur léger et empli de la satisfaction du travail bien fait.

La morale de l'histoire est celle-ci : en procédant différemment, j'ai obtenu (enfin) le résultat espéré, et transformé la période des devoirs en un moment de plaisir pour mes filles, mais aussi pour moi. Depuis, j'organise des « sorties-devoirs » quelques fois par semaine. Pendant le cours de ballet de l'une, j'amène l'autre au petit restaurant juste à côté et nous prenons un dessert en travaillant. Je fais une autre séance « privée » avec mon aînée à la bibliothèque, une fois que mes deux plus jeunes sont dans les bras de Morphée. Quand le beau temps le permet, nous pouvons faire les devoirs dehors sur le patio, ou même au parc en pique-niquant. Parfois, je planifie des devoirs à l'anglaise, en préparant une tisane spéciale à déguster avec l'une de mes filles. Évidemment, tout cela requiert un peu plus d'organisation, mais les bénéfices retirés valent, à mon avis, grandement l'investissement. Alors, envie de revoir les devoirs en appliquant la philosophie d'Einstein ?

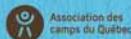
PLAISIR. QUALITÉ. SÉCURITÉ.



La clé
des
vacances
réussies

RÉSERVEZ MAINTENANT! CAMPES.QC.CA

Camp de vacances • Camp de jour • Camp familial
174 expériences différentes

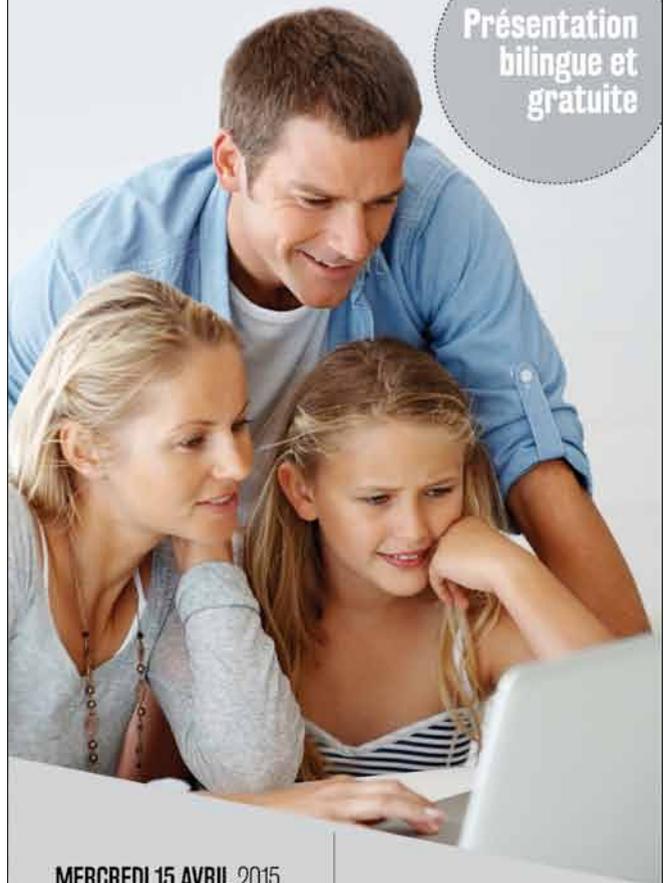


Association des
camps du Québec

CHOISIR UNE ÉCOLE SECONDAIRE POUR VOTRE ENFANT

- Maximisez l'expérience des portes ouvertes
- Préparez votre enfant à l'examen d'admission
- Identifiez les questions à poser aux écoles
- Déterminez les besoins de votre enfant
- Arrivez à une décision finale

Présentation
bilingue et
gratuite



MERCREDI 15 AVRIL 2015

Le Challenger
2525, rue des Nations,
Saint-Laurent
- 18H30 À 20 H

MARDI 28 AVRIL 2015

Holiday Inn Pointe-Claire
6700, route Transcanadienne
Pointe-Claire
- 18H30 À 20 H

ACADÉMIE PRÉSCOLAIRE MONT-ROYAL

garderie privée et pouponnière

**Prenez rendez-vous dès MAINTENANT
pour venir nous rencontrer!**



- Enseignement éducatif bilingue basé sur l'approche de *Reggio Emilia*
- Consultant pédagogique sur place
- Pouponnière (0-18 mois), places disponibles
- Pré-maternelle enrichie
- Éducatrices qualifiées offrant des programmes individuels
- Programmes éducatifs donnés par des spécialistes incluant: musique, science, lectures animées et activités à thème
- Bibliothèque et gymnase sur place
- Sorties éducatives
- Repas et collations maison (plats végétariens disponibles)
- Place de stationnement réservée

L'implantation de nouvelles
normes en éducation de
la petite enfance

Maintenant ouvert de 7 h à 18:30 h



Québec

4480, ch. Côte-De-Liesse, Suite 190, Ville-Mont-Royal (Québec) H4N 2R1
Tél. : 514 937.1662 • Fax : 514 937.4991 • info@apmr.ca • www.apmr.ca



Présentation de Michel Lafrance,
directeur général, Collège de l'Ouest de l'Île
Ancien directeur général,
Association des écoles privées du Québec

R.S.V.P. à 514-683-4660 info@wicmtl.ca avant le 10 avril 2015



Et si les petites choses créaient les grandes ?

> « À la fin de votre vie, vous découvrirez que les choses que vous croyiez être de grandes choses étaient en fait de petites choses, et que toutes ces choses que vous considérez comme de petites choses sans importance étaient en fait les choses les plus grandes et les plus importantes. »¹ En lisant cette citation, j'ai été confrontée à ma vision de la vie. En fait, j'ai longtemps pensé que la réussite était constituée de grands exploits ou, à tout le moins, d'une vie très remplie. Or, cette phrase me confirmait ce qu'intuitivement, je commençais à comprendre : c'est ce que nous sommes au quotidien, et non la somme de ce que nous réalisons, qui importe le plus.

De quoi se souviendront mes enfants ? Des livres que j'ai écrits ? Des trois emplois que j'ai cumulés à la fois pour avoir l'impression de me réaliser et pour diminuer mon insécurité financière, alors que tout cela ne faisait que m'épuiser ? Se remémoreront-ils plutôt la mère qui prenait le temps de jouer, de discuter, de lire ou de faire du sport avec eux ? C'est par notre discipline quotidienne, et non par nos prouesses de haute voltige, que nous nous forgeons, et que nous faisons de nos enfants de futurs adultes heureux – ou pas. Dans ce contexte (qui s'apparente à la philosophie kaizen décrite en encadré), il me semble essentiel de choisir avec soin les quelques gestes qui deviendront la fondation de notre famille.

Des actions concertées

Il y a des myriades de façons de vivre sa vie et de s'imprégner du sentiment de l'avoir réussie. Si pour moi le succès est synonyme de bien-être intérieur, il n'en demeure pas moins que je pourrais atteindre ce dernier d'une tonne de manières... et que je ne dispose que de vingt-quatre heures dans une journée. Il importe donc, à quiconque aspire à une vie satisfaisante, d'identifier les gestes qui occasionneront les meilleurs résultats.

Pour ce faire, une réflexion préliminaire s'impose. Comment visualisez-vous votre vie de famille dans cinq ans ? Dans dix ans ? Et comment vous imaginez-vous, à travers tout cela ? Quelles sont les valeurs que vous souhaitez développer chez votre progéniture ? En fonction de cette vision idéale et globale, quels sont les gestes les plus susceptibles de vous y amener ? Voilà les éléments sur lesquels vous devriez concentrer vos énergies. C'est d'ailleurs en ce sens que va la Loi de Pareto (voir encadré).

Évidemment, il apparaît souvent beaucoup plus facile de ne pas poser un geste que de le poser, même quand ce dernier est relativement simple. Si la force de l'habitude jouera éventuellement en votre faveur, il n'en demeure pas moins qu'une habitude exige environ 21 jours à se cristalliser, d'où l'importance de persévérer, particulièrement en début de parcours.

On court, on court...

Je connais bien peu de gens (je me demande même si j'en connais) qui concilient travail et famille en toute zénitude. De partout émane cette impression d'urgence, de manquer de temps... Certains diront qu'ils n'ont pas le choix : c'est comme ça, la vie. Vraiment ? Et si on faisait d'autres choix, si on posait des gestes qui ralentissent le tout ? Pour ma part, je ralentis le rythme depuis quelques années, et ce long apprentissage a exigé et exige toujours que je revois mes façons de faire. Or, quelques petits gestes tout simples font une différence.

Par exemple, j'ai d'abord ralenti ma façon de bouger, de marcher et de conduire. S'il m'arrivait auparavant de carrément courir ou de dévaler les escaliers à toute vitesse, je refuse maintenant de m'y astreindre. Cette simple décision, que je réitère au quotidien, a modifié mon rythme interne.

Depuis bientôt deux ans, j'ai aussi choisi de me lever généralement plus tôt que mes enfants. Ainsi, j'ai du temps pour pratiquer le yoga, pour méditer. Je pourrais aussi en profiter pour lire ou écrire. Le fait de prendre du temps pour moi en début de journée a un impact direct sur ma qualité de vie, sur mon calme intérieur. Je ne dis pas que c'est toujours facile ; parfois me tirer du lit me semble relever autant du miracle qu'une semaine complète de beau temps au Québec. D'autres jours, j'abdique et je reste au chaud sous les couvertures. Cela dit, ce petit geste que j'ai choisi et que je pose la plupart du temps a amélioré ma vie.

Ce que veulent vraiment les enfants

Je suis toujours un peu étonnée de constater que les enfants, dans le fond, ne souhaitent que deux choses : notre présence ou disponibilité véritable, couplée d'une certaine sécurité. Les éclats ponctuels ou les cadeaux

JEUX • JOUETS • CADEAUX **Enfantino**
facebook.com/EnfantinoBoutique
www.enfantino.ca

- Service Personnalisé
- Emballage Cadeau Gratuit
- Ouvert le dimanche !
- Jouets et jeux éducatifs
- Cadeaux de fête et de naissance
- Registre de cadeaux
- Sacs surprise et ballons
- Accessoires pour bébés et enfants
- Chaussures pour enfants

5560 Avenue Monkland, Montréal QC, H4A 1C9, Tél: 514-482-0990

IMPACT MONTREAL écoles de **SOCCER** schools

L'Été, ça se vit en #BleuBlancNoir!

Montréal | Rive-Nord | Rive-Sud | Laurentides | Lanaudière
Filles et garçons | 2000 - 2010

À partir du 29 juin | 8 semaines consécutives | 1/2 journée ou journée complète
Plus de 20 programmes d'entraînement disponibles (Développement, Perfectionnement et Élite)

10\$ DE RABAIS SUR NOS PROGRAMMES

CODE PROMO : **EDSMPE15** Utilisez le code promo lors de la conclusion de votre achat sur ecoles.impactmontreal.com

INSCRIPTION HÂTIVE : jusqu'au 10 mai

DÉVELOPPEMENT à partir de **185\$** + tx
PERFECTIONNEMENT à partir de **235\$** + tx
ÉLITE à partir de **449\$** + tx

Inclus : 2 billets pour un match de MLS de l'Impact de Montréal + Ballon et équipement officiel des EDS + Carte cadeau de 15\$

ecoles.impactmontreal.com

En partenariat avec **adidas** **PASSION SOCCER**

ne les marqueront que sur le moment, mais non à long terme. Alors, quels sont les gestes dont vous souhaitez les gratifier perpétuellement, ou du moins, en offrande régulière ? Quand vient le moment de les border, de les amener à la garderie, de prendre le repas ou le bain, y a-t-il de simples gestes que vous pouvez poser et qui feront la différence ?

Parmi mes actions favorites, j'ai écrit dans un article précédent sur la gratitude (Décembre 2014) des bonbons de la journée, ce qui est notre libellé familial pour une discussion de fin de journée sur les éléments quotidiens pour lesquels on souhaite dire merci. En investissant seulement 1 à 2 minutes par jour, j'ai obtenu que mes filles deviennent des enfants capables de percevoir le beau dans la vie. Manger à table plutôt que devant la télévision s'avère une autre décision qui a été profitable. Dans l'auto, lorsque nous allons au chalet, je loue maintenant des histoires sur CD à la bibliothèque. Depuis ce temps, les autoroutes et le pont Champlain ne nous ont jamais paru aussi sympathiques ! Je laisse aussi traîner le jeu Brin de jasette – Version famille (des cartes qui comportent des centaines de questions) dans le véhicule, et quand nous avons une brève route à faire, les filles sont enthousiastes à l'idée de poser des questions pour susciter des discussions inusitées ou même, parfois, profondes. Tous ces simples gestes améliorent sans conteste notre quotidien, et ne demandent que peu d'énergie.

Et vous, dans tout cela ?

Si les petites choses font la différence pour vos enfants, elles pourront aussi faire la différence quant à qui vous êtes. Plutôt que de viser la perfection (avouons-le, c'est un chantier qui serait encore plus interminable que celui de la réfection des routes québécoises), pourquoi ne pas identifier un ou deux actes qui feront de vous une meilleure personne ? Si vous n'avez pas lu *Les quatre accords toltèques*, de Don Miguel Ruiz, sachez que ses idées pourraient vous inspirer. L'auteur suggère,

à la lumière de la sagesse toltèque ancienne, de respecter quatre principes : avoir une parole impeccable, ne pas prendre les choses personnellement, ne pas faire de suppositions et faire de son mieux. Un seul de ces préceptes, appliqué avec rigueur, change la vie ! Quel pourrait être le principe de vie que vous appliqueriez sans broncher (ou presque) ?

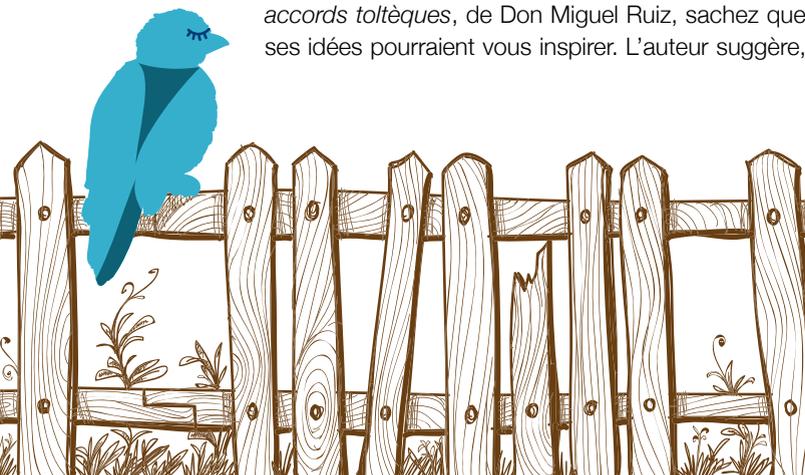
Un premier pas...

Ce fameux premier pas, c'est le plus ardu à effectuer. Cependant, si vous décidez aujourd'hui de choisir avec soin les actions qui égaieront votre quotidien, je suis convaincue que vous serez gagnant sur toute la ligne. N'oubliez pas : « Dans la vie, les petites choses sont en fait les grandes. Et la valeur de la réussite que vous allez connaître au cours de la vie dépend finalement de tous les petits choix que vous faites, chaque minute de chaque heure, de chaque jour. »²

La philosophie kaizen – ou l'art des petites améliorations constantes

Choisir et parfaire quelques petits gestes du quotidien, c'est ce qui risque d'améliorer le plus la vie familiale, tel que le préconise la philosophie kaizen. Qu'est-ce donc ? Le fait de suivre à la lettre les indications des biscuits chinois ? Un nouvel art martial à pratiquer pour mettre K.-O. nos idées de grandeur ? Rien de tout cela ! Il s'agit tout simplement de porter une attention particulière aux tout petits gestes du quotidien pour obtenir les résultats les plus probants, à long terme.

À l'origine, cette philosophie provient du Japon, et plusieurs entreprises y adhèrent. C'est en développant le sens du détail et en s'assurant d'améliorer constamment les petits constituants d'un produit que l'on obtient, au final, un résultat de grande qualité. Cette manière de voir les choses s'applique facilement à la vie, au cours de laquelle nous tournons trop souvent les coins ronds pour vivre une vie loin de la qualité espérée. Pourquoi ne pas plutôt se concentrer sur le choix et l'amélioration de petits gestes qui, au fil des mois et des années, feront toute la différence ?



Offrez à votre enfant une éducation individualisée!
Inscriptions en cours pour l'année scolaire 2015-2016



De la pré-maternelle à la 12^e année.
École privée trilingue.
Environnement multiculturel.
Aucun certificat d'admissibilité requis.

216, rue Victoria • Baie-D'Urfé • 514-457-2886
www.avh.montreal.qc.ca



SOCIÉTÉ POUR LES ENFANTS HANDICAPÉS DU QUÉBEC
QUEBEC SOCIETY FOR DISABLED CHILDREN

Faites vivre une expérience UNIQUE à vos enfants !

Camps d'été et Camps de jour de la
Société pour les enfants handicapés du Québec

Camp de jour et camp d'été
au Camp Papillon
Saint-Alphonse-Rodriguez

 ☎ 1-877-937-6171 # 223 ou 229

Camp de jour La Colonie
Les Bosquets

Otterburn-Park
☎ 514-917-4993

Camp de jour Papillon
Montréal

☎ 1-877-937-6171 # 224

www.enfantshandicapes.com



CAMP SPORTIF ÉTÉ

DU 29 JUIN AU 21 AOÛT
POUR ENFANTS 5 À 17 ANS

Inscrivez-vous maintenant!

Camp de Tennis et de Soccer

- ▶ Pros de tennis certifiés et encadrement en petit groupe.
- ▶ Nouvelle surface de soccer synthétique.

Camp Multisport

- ▶ Soccer, Tennis, Basketball, Hockey-balle, Piscine,
- ▶ Conditionnement physique.

Camp de Tennis Élite

- ▶ Les athlètes doivent être évalués par le directeur Haute-Performance.
- ▶ Un entraînement intense et match compétitif.
- ▶ Supervision de tournoi.



La loi de Pareto – ou la règle du 80/20

Au moment de choisir les actes qui teinteront votre vécu familial et personnel, essayez d'identifier ceux qui, bien qu'exigeant peu de temps ou d'efforts, occasionneront les plus grands avantages. Selon la Loi de Pareto, 20 % de nos comportements nous apportent 80 % des bénéfices, alors concentrez vos énergies sur ces derniers.

Par exemple, travailler une heure de moins chaque jour pour que les routines matinales soient agréables et sans stress (et hors trafic !) aura probablement plus d'impacts sur vos enfants que de cumuler cinq heures de salaire hebdomadaire additionnel pour vous payer une semaine de vacances dans le Sud par année, tout en passant les 51 autres à maugréer !

Autre idée : établir une routine de menus santé, mais rapides d'exécution, sur une base hebdomadaire ou mensuelle sera bien plus payant à long terme que de vouloir concurrencer Ricardo et Josée DiStasio réunis, car vous serez beaucoup plus disponible pour les enfants et bien moins

fatigué(e) quand viendra le temps de vous asseoir pour savourer le repas en famille.

Cette citation résume bien l'essence de cette loi : « La plupart des gens essaient d'obtenir davantage chaque jour, tandis que moi je m'efforce de devenir plus simple et moins compliqué chaque jour. »³

- 1 SHARMA, Robin S. *Favorisez le leadership de vos enfants grâce aux principes du moine qui vendit sa Ferrari*. Éditions Un monde différent, Brossard, 2002, 239 pages (p. 25).
- 2 SHARMA, Robin S. *Favorisez le leadership de vos enfants grâce aux principes du moine qui vendit sa Ferrari*. Éditions Un monde différent, Brossard, 2002, 239 pages (p. 213).
- 3 SHARMA, Robin S. *Favorisez le leadership de vos enfants grâce aux principes du moine qui vendit sa Ferrari*. Éditions Un monde différent, Brossard, 2002, 239 pages (p. 62).

Anik Lessard Routhier

Enseignante et auteure de la trilogie Hommes à parier
www.hommesaparies.com

Super économie sur du neuf et usagé
soccer, baseball, tennis, vélo,
golf, patins à roues alignées...

Reebok NIKE adidas
prince HEAD ROLLERBLADE

2100, boul. Décarie, Montréal
514 484-5150
piasmtl@sympatico.ca

PLAY IT AGAIN SPORTS

Un super camp photo
spécialement pour les ados

Dans un vrai studio professionnel du Vieux-Montréal
Relâche scolaire, club des réflex et camp d'été

www.entrequatreyeux.com
514 567-3225

Camp de jour DES JOURNÉES PAS REPOSANTES

du 25 juin au 21 août 2015 *



CAMP DE JOUR DÉBORDANT D'ACTIVITÉS

Qualité des locaux | Variété des activités | Sécurité | Qualité du service à la clientèle

Région de Montréal

Ahuntsic
Dollard-des-Ormeaux
Montréal-Nord
Rivière-des-Prairies
Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
LaSalle

Région de Laval

Sainte-Rose
Fabreville
Auteuil

Région de Montérégie

Saint-Bruno-de-Montarville

Région de Sherbrooke

Sherbrooke Est
Sherbrooke Ouest

* Les dates varient d'un camp de jour à l'autre. Pour plus d'informations, consultez le site Internet.

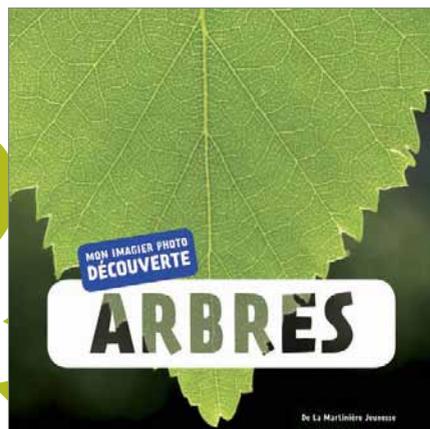


LOISIRS3000.CA

L'arbre est dans ses feuilles

Le printemps, c'est la saison des bourgeons et du vert tendre. Pour célébrer le renouveau de la nature, voici quelques livres mettant en vedette nos amis les arbres, pour sensibiliser les enfants aux beautés naturelles du monde qui nous entoure et à la fragilité des écosystèmes. Documentaires ou œuvres de fiction, les arbres sont partout dans les livres et sont également source de poésie pour les auteurs, les illustrateurs et les lecteurs.

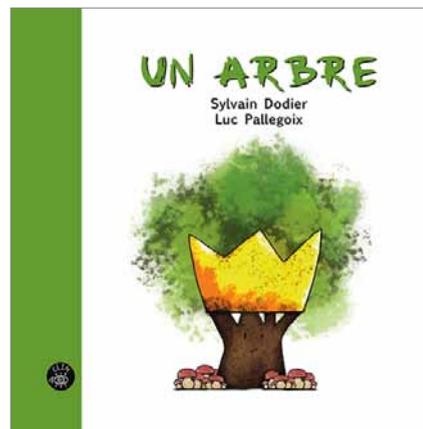
Par MARIQUCHE FAMELART,
BIBLIOTHÉCAIRE À LA BIBLIOTHÈQUE FRONTENAC



Arbres

IMAGES DE L'AGENCE BIOSPHOTO,
ÉDITIONS DE LA MARTINIÈRE
JEUNESSE, COLLECTION « MON
IMAGIER PHOTO DÉCOUVERTE », 2013

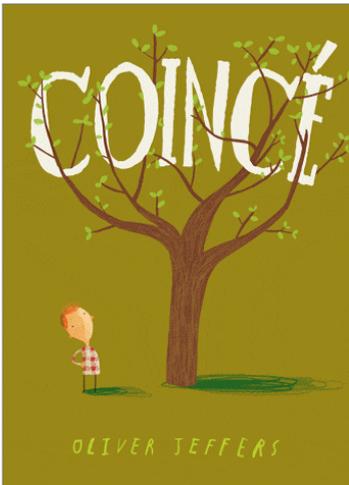
Un documentaire d'éveil bien solide qui nous ébaubit par ses magnifiques photographies d'arbres. Des panoramas ou des gros plans sur les feuilles nous permettent d'admirer la beauté de 20 arbres du monde, tels que le ginkgo, le baobab, le chêne ou l'hamamélis. On y apprend aussi des informations étonnantes sur les espèces retenues. Accessible dès 3 ans, mais pourra aussi toucher les plus grands.



Un arbre

DE SYLVAIN DODIER,
ILLUSTRATIONS DE LUC
PALLEGOIX, ISATIS, COLLECTION
« CLIN D'ŒIL », 2014

La collection Clin d'œil initie les petits à la poésie à partir d'éléments de leur quotidien. Dans ce titre, c'est l'arbre qui tient la vedette, roi du monde naturel, habitat des animaux, cœur du parc et source de bois pour nos meubles. De courtes strophes et de jolis tableaux colorés donnent vie à l'ensemble, et apprennent aux petits à apprécier les rimes et les métaphores. Dès 4 ans.



Coincé

OLIVER JEFFERS, KALÉIDOSCOPE, 2012

Son cerf-volant étant coincé dans un arbre, un petit rouquin y lance sa chaussure pour le faire tomber. Mais elle reste elle aussi coincée... Ainsi que sa deuxième chaussure ! Alors, c'est tout un tas d'objets de plus en plus gros et de plus en plus incongrus que le gamin lance dans l'arbre pour faire tomber ses affaires. Mais rien n'y fait : tout reste prisonnier dans l'arbre ! Une histoire rigolote avec une finale surprenante, à aimer et rire dès 4 ans.

L'histoire en vert de mon Grand-père

DE LANE SMITH, GALLIMARD JEUNESSE, 2012

Lane Smith nous entraîne en promenade dans un magnifique jardin à la suite d'un garçonnet. Ce jardin est celui de son arrière-grand-père, maintenant vieux et parfois amnésique. S'il perd la mémoire, ses sculptures végétales continuent cependant de raconter son histoire et ses souvenirs disparus, de la varicelle à la guerre en passant par le premier baiser. Magnifique de poésie et véritablement touchant, un album qui ne laissera personne indifférent, et dont les illustrations foisonnantes qui donnent tant à regarder rendent hommage aux mosaïcures. Pour tous, dès 6 ans.



L'amélanchier

DE JACQUES FERRON, ADAPTÉ POUR LA JEUNESSE
PAR DENIS CÔTÉ, ILLUSTRATIONS D'ANNE SOL,
PLANÈTE REBELLE, COLLECTION « CONTER
FLEURETTE », 2011

L'enfance fabuleuse de Tinamer de Portanqueu, dont la cour arrière jouxte un bois enchanté, où les arbres parlent et où se trouvent moult personnages merveilleux. Un bois où l'on trouve l'amélanchier, « arbre de la connaissance, arbre de mémoire et d'enfance, arbre secret d'un pays précaire ». Le livre, aux illustrations oniriques, est accompagné d'un disque qui permet de découvrir avec ravissement le conte narré par Johanne-Marie Tremblay, accompagné des musiques d'Étienne Loranger. Pour 7 ans et plus.



Petit Arbre

DE JENNY BOWERS, QUATRE FLEUVES GRAPHIC', 2014

Ce bel album cartonné présente la nature au fil de saisons. Ses 25 volets à soulever, harmonieusement intégrés dans les illustrations, cachent des petits secrets de la forêt. Dès 1 an.

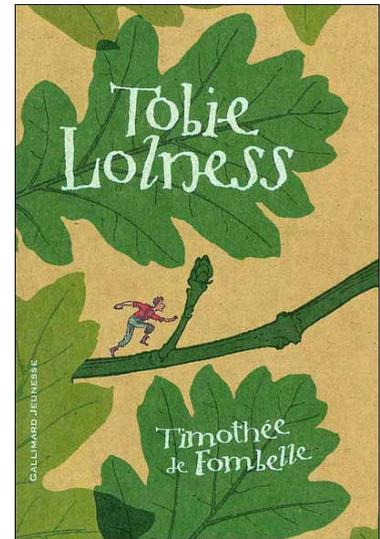


Les vœux secrets.

I, Chez moi

DE JOHANNE GAGNÉ, ILLUSTRATIONS DE GUILLAUME PERREAULT, LA COURTE ÉCHELLE, COLLECTION « PREMIER ROMAN », 2013

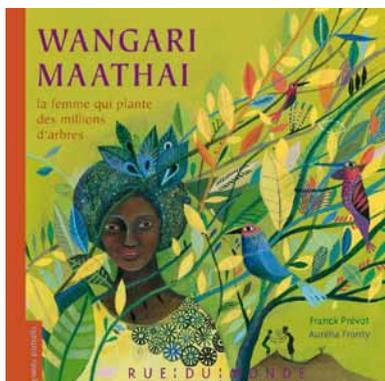
François est terriblement triste de déménager, de quitter sa maison et sa chambre. Mais dans la cour de sa nouvelle maison, il trouve Sylvestre, un chêne bien spécial : il parle ! Sylvestre lui offre un gland magique qui exauce les vœux ! François souhaite immédiatement retrouver son ancienne maison... mais la magie de l'arbre pourra-t-elle vraiment lui rendre sa maison ? Un petit roman réjouissant pour les lecteurs débutants, premier tome d'une série à découvrir dès 7 ans.



Tobie Lolness

DE TIMOTHÉE DE FOMBELLE, ILLUSTRATIONS DE FRANÇOIS PLACE, GALLIMARD JEUNESSE. 2010

Volume réunissant les deux tomes des aventures de Tobie Lolness, un garçon de 13 ans qui mesure un millimètre et demi de haut. Son peuple minuscule vit dans l'écorce d'un chêne menacé par un promoteur sans scrupule. Tobie, aidé de la belle Elisha, fera preuve de courage dans sa quête pour sauver les siens. Des personnages attachants donnent le souffle à ce grand roman à saveur écologique. Pour 10 ans et plus.



Wangari Maathai, la femme qui plante des millions d'arbres

DE FRANCK PRÉVOT, ILLUSTRATIONS D'AURELIA FRONTY, RUE DU MONDE, COLLECTION « GRANDS PORTRAITS », 2011

Album relatant le parcours de Wangari Muta Maathai, dite la mère des arbres, qui lutta contre la déforestation au Kenya. Femme d'exception, elle remporta le prix Nobel de la paix en 2004. Des photographies, documents d'archives et des références biographiques complètent le récit. Pour 8 ans et plus.



camps de créativité
université concordia | juillet 2015

ÂGES 6 À 12 + ADOS: Ateliers en écriture, dessin, photographie, théâtre, multimédias et plus!

www.brilo.org/camp
Info@brilo.org | 438.338.5956



WIMGYM

>> INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT POUR <<
LA MINI-SESSION DE PRINTEMPS
ET LE CAMP D'ÉTÉ

Inscription en-ligne au www.wimgym.ca
2090, autoroute Trans-Canadienne
514 683-0602
(voile de service sud, à l'est du boulevard des Sources)



L Le Centre de tutorat
ansdowne

C'est le moment de se préparer!

- * Préparation aux examens du secondaire
- * Professeurs d'expérience
- * Tutorat individuel pour des élèves de la maternelle au CÉGEP
- * Stratégies d'étude et d'organisation
- * Spécialistes en dyslexie et en difficultés d'apprentissage
- * Toutes les matières enseignées en français et en anglais

5000 av. Decelles, suite 102 – Appelez au (514) 487-6516
www.thelansdownecentre.org



BIRKENSTOCK
Made in Germany • Tradition since 1774



BIRKENSTOCK *Naturino*

1325 av. Greene, Westmount, Qc 514 939-0363
www.naturino-mtl.com - mybirkenstockshop.ca



Deux blogueuses rigolotes explorent différents lieux de Montréal en compagnie de leur marmaille. Cinq enfants, beaucoup d'humour et des dizaines d'idées de sorties !

Familles en cavale

Destination : Québec

> LaMèreCalme et Maman 3.0 regardaient les enfants jouer dans la cour de la FamilleCalme, un verre de rosé à la main. C'était la dernière rencontre des deux clans avant le déménagement des 3.0 à Québec.

Maman 3.0 : Tu réalises que ça fait déjà plus de trois ans que nous écrivons sur nos escapades familiales ?

LaMèreCalme, avec un clin d'œil : Le temps passe vite en bonne compagnie.

Maman 3.0, avec nostalgie : Tellement ! Je suis bien contente de retourner vivre dans ma région natale, mais nos aventures vont me manquer. Et aux minis aussi... (puis l'air taquin) Qui va leur faire des pauses ludo-éducatives, maintenant que tu ne seras plus là ?

LaMèreCalme, rigolant : J'ai bien confiance que tu sauras prendre ma relève. Mais je me demande surtout comment nous allons survivre en sortie sans ton téléphone intelligent !

Maman 3.0 : Tu peux bien rire. N'empêche que mon ami Google était presque aussi instructif que toi !

Au fond de la cour, Mademoiselle 3.2 tentait de grimper à un arbre sous les yeux de PetiteSœur, impressionnée.

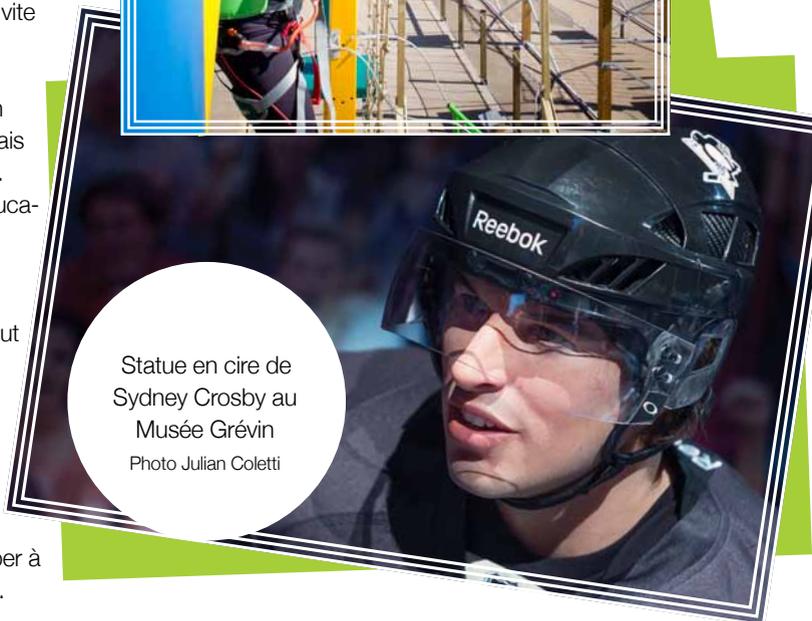
Maman 3.0, regardant sa fille : Je crois qu'elle aurait bien pris une deuxième visite au Clip'N Climb, ma petite grimpeuse.

LaMèreCalme, mimant la douleur : Arrête, juste d'y penser, mes muscles protestent ! Mais c'est vrai que les enfants avaient adoré. De toutes nos sorties, celle-là est leur coup de cœur.



PARC EXALTO

Photo : Dominick Gravel.



Statue en cire de Sydney Crosby au Musée Grévin

Photo Julian Coletti

Maman 3.0 : Pour l'escalade, je pense que j'ai préféré le parc Exalto et son parcours aérien urbain. Mais une chance que j'étais bien attachée, sinon je ne serais plus là pour en parler ! (puis chuchotant) Mais les minis, eux, ont préféré notre journée à La Ronde, je crois.

LaMèreCalme, intriguée : Pourquoi tu chuchotes ?

Maman 3.0 n'eut pas besoin de fournir d'explications. Fiston 3.1, entendant le nom du parc d'attractions, se mit à entonner la célèbre ritournelle.

Fiston 3.1 : Emmène-nous à La Rondeeeeeee, La Rondeeeeeee, La Rondeeeeeee...

Et les autres enfants reprirent la chanson en cœur. Il y a deux ans à peine, les deux mères avaient bien cru devenir folles à force de l'entendre.

LaMèreCalme, se mordant la lèvre : Ouais, je l'avais oubliée celle-là !

Maman 3.0 : J'ai promis aux minis de faire le voyage à Montréal pour y retourner l'été prochain. Tu pourrais nous accompagner avec tes mousses !

LaMèreCalme : Cette fois, ils risquent bien d'être tous admis dans les manèges de grands à l'exception de Frérot. C'est fou comme le temps file rapidement.

Maman 3.0, moqueuse : Et tu pourras les attendre à la sortie si tu ne veux pas trop te faire brasser... grand-mère !

LaMèreCalme lui tira la langue avant d'éclater de rire. Il est vrai que son manège favori, la Grande Roue, ne décoiffait pas tellement. Ce qui ne l'empêche pas de relancer son amie.

LaMèreCalme, taquine : Cette fois, évite le chandail blanc et le soutien-gorge à pois. C'est préférable pour le Splash, tu te souviens ?

Maman 3.0, chassant rapidement cette image de son esprit : Tant qu'à ça, il me semble plus approprié

PATINOIRE ATRIUM LE 1000

OUVERT TOUT L'ÉTÉ!

LOCATION DE PATINS
RESTOS SUR PLACE
FÊTES D'ENFANTS
FORFAITS GROUPES ET FAMILLES

514 395-0555 | Le1000.com

2350 Dickson, Montréal www.horizonroc.com

**ÉTÉ 2015
CAMPS DE JOUR
INSCRIPTION MAINTENANT!**

Camp d'initiation, 7-9 ans
Camp d'autonomie, 10-15 ans
Camp d'entraînement, 12 ans et +

ESCALADE
Essais · Cours · Programmes corporatifs · Fêtes

ACRO-PARC INTÉRIEUR
Tyrolienne de 25 m, ponts suspendus, câbles, billots...
Seul, en famille ou en groupe!

Centre d'escalade
HORIZON
Roc

info@horizonroc.com 514 899-5000

de se faire éclabousser à la plage Jean-Drapeau !

GrandeSœur, avec sa mémoire d'éléphant : Je me rappelle, nous avons fait du pédalo !

PetiteSœur, en rajoutant : On avait eu besoin d'éventails cette journée-là tellement il faisait chaud !

LaMèreCalme : C'est vrai que ça a compensé pour la fois où on s'est gelé les fesses au défilé du père Noël !

PetiteSœur : Oh oui, Maman 3.0 avait trouvé des chapeaux de lutins pour tout le monde. C'était drôle !

Mademoiselle 3.2 : Et on avait fait un échange de cadeaux écolos juste avant !

LaMèreCalme : Au royaume des plaisirs d'hiver, il y a aussi eu nos glissades au parc du Mont-Royal.

Fiston 3.1, levant les yeux au ciel en s'adressant aux deux mères : Avec vos répliques, on se serait crus dans une millième reprise de La guerre des tuques.

Frérot, gourmand : Et il y avait du chocolat chaud, aussi.

LaMèreCalme, surprise : Tu étais tout petit, tu te souviens de ça ?

Maman 3.0 : Qui se rappelle avoir patiné à l'Atrium ?

Fiston 3.1, souriant : Oh oui, la mascotte ! J'avais presque réussi à descendre la fermeture éclair de son costume.

PetiteSœur : Moi, j'avais presque réussi à patiner à reculons avec les leçons de Maman 3.0.

Frérot : Me souviens pas...

GrandeSœur : Mais oui ! Tu voulais patiner comme

Émile, la sympathique mascotte de L'Atrium.



Sydney Crosby. (puis faisant une drôle de moue) Mais tu tombais toujours sur les fesses...

Maman 3.0 : D'ailleurs, Frérot, as-tu encore ton portrait de « Sid the kid » pris au Musée Grévin ?

LaMèreCalme : Oh oui, il le garde précieusement. (puis, avec un sourire béat) Et moi je conserve le cliché de mon tête-à-tête avec Roy Dupuis !

Mademoiselle 3.2 : Mon frère et moi nous étions déguisés en Dupond et Dupont !

Maman 3.0, pouffant : C'était plutôt Charlie Chaplin !

LaMèreCalme, enchaînant : D'ailleurs, c'était une belle journée pour les perles d'enfants. Frankenstein et Albert Einstein avaient été confondus. Même que Julie Payette est devenue une extra-terrestre au lieu d'une astronaute !

Maman 3.0 : Je me rappelle aussi que Frérot m'avait demandé de vous « photocopier », toi, lui et un beau papillon au Jardin botanique.

LaMèreCalme, renchérissant : Sans compter le jour du match de l'Impact où il nous avait confié son projet d'avenir. « Quand il allait devenir un toutou », il voulait être comme Tac-tik, la mascotte.

Le groupe se mit à rire, faisant rougir Frérot.

Paysagiste

Suburban
Landscaping

www.PaysagisteSuburbanLandscaping.ca
514-594-5909

**AMÉNAGEMENT
PAYSAGER**

- Pavé-Uni
- Entrées
- Trottoirs
- Murets de soutien
- Tourbe & plantation
- Haies de cèdres
- Bassin d'eau
- Rocailles
- Fontaines
- Clôtures

Avec vous
depuis



**SERVICE
DE TERRAIN**

- Tonte de pelouse
- Nettoyage de printemps et d'automne
- Taille de haies et d'arbustes
- Entretien de jardins
- Terreautage

9 rue Huot, Notre-Dame-de-l'Île-Perrot (Parc Industriel)



BIRKENSTOCK
Made in Germany • Tradition since 1774



BIRKENSTOCK *Naturino*

1325 av. Greene, Westmount, Qc 514 939-0363
www.naturino-mtl.com - mybirkenstockshop.ca



6 À 12 ANS

**CAMP DE
JOUR ET
ATELIERS**

EN ARTS PLASTIQUES

29 JUIN - 21 AOÛT, 2015

Offrez à vos enfants une expérience créative et ludique au Camp de jour. Enseigné par des artistes / professeurs, notre programme bilingue invite à la découverte et au plaisir. Activités au parc, jeux et baignade complètent le programme. Sessions hebdomadaires en petits groupes.

Téléphonez pour obtenir notre brochure gratuite!

Centre des arts visuels

350 avenue Victoria Montréal H3Z 2N4
514.488.9558 | www.centredesartsvisuels.ca

Vivre la bienveillance en famille
 Coaching couple et famille
 Série et conférences
 en communication et en parentalité positive



projet famille en harmonie
 familleharmonie.com 514-575-6167

Clinique multithérapeutique Proaction
 Progresser, communiquer, grandir.



AVEZ-VOUS DES INQUIÉTUDES CONCERNANT LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT?

La Clinique multithérapeutique Proaction offre des services haut de gamme de dépistage, d'évaluation, de formation et d'intervention en :

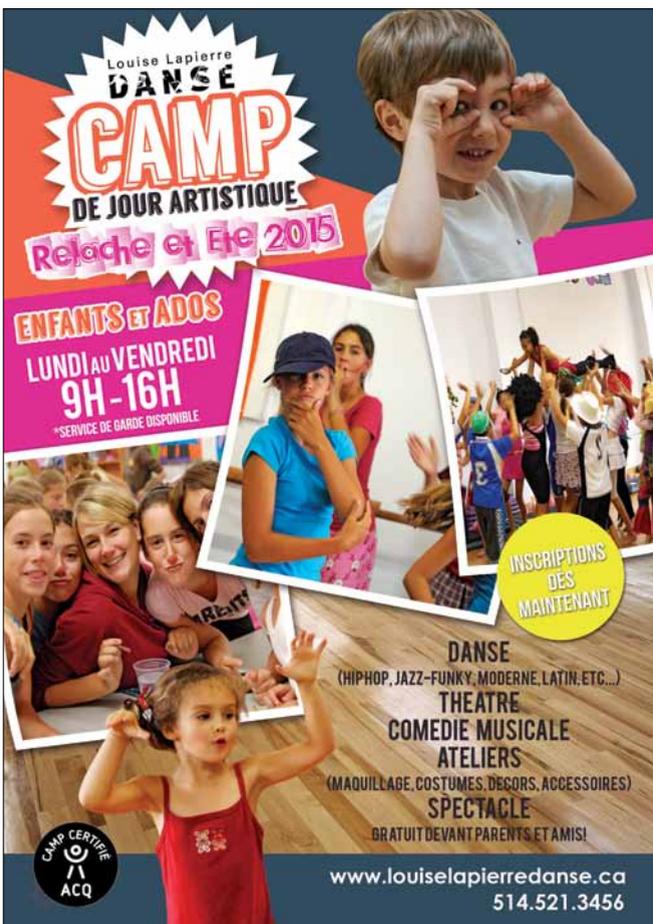
| | | |
|-----------------|-----------------------|-------------|
| Orthophonie | Ergothérapie | Psychologie |
| Psychoéducation | Éducation spécialisée | |

Services offerts en français, anglais, espagnol, arabe, italien et arménien!
 Contactez-nous au 514 360.1200 ou à contact@cliniqueproaction.com

www.cliniqueproaction.com
 300 Marcel-Laurin, bureau 121, Saint-Laurent (Québec) H4M 2L4

 Du Collège  Gratuit

Louise Lapierre
DANSE
CAMP
 DE JOUR ARTISTIQUE
 Relâche et Été 2015



ENFANTS ET ADOS
 LUNDI AU VENDREDI
 9H-16H
 *SERVICE DE GARDE DISPONIBLE

INSCRIPTIONS DES MAINTENANT

DANSE
 (HIPHOP, JAZZ-FUNKY, MODERNE, LATIN, ETC...)
THEATRE
COMEDIE MUSICALE
ATELIERS
 (MAQUILLAGE, COSTUMES, DÉCORS, ACCESSOIRES)
SPECTACLE
 GRATUIT DEVANT PARENTS ET AMIS!

CAMP CERTIFIÉ ACQ

www.louiselapierredanse.ca
 514.521.3456



Maman3.0, s'adressant aux grands : N'empêche, il en a du mérite, notre Fréro ! Même avec ses petites jambes, il vous a suivi partout ! Bon... il a juste un peu boudé à l'Écomuséum. Il était « en train d'être fatigué » et s'était assis au beau milieu de l'allée !

LaMèreCalme, nostalgique : Les minis, promettez-moi que vous ne grandirez pas trop vite ! Quitte à ne plus manger vos brocolis et choux de Bruxelles. Je veux encore vous reconnaître la prochaine fois qu'on se verra !

Maman 3.0 : Même chose pour vous les mousses. (puis avec un clin d'œil) Déjà que GrandeSœur file en douce vers l'adolescence... c'est beaucoup trop tôt !

Un toast fut porté. Coupes de rosé et verres de jus pétillant aux raisins tintèrent.

Les deux clans : À l'amitié !

Par Julie Beaupré
 Alias LaMèreCalme
 Et Nathalie Côté
 Alias Maman 3.0
 Coauteures de Bijoux de familles
<http://www.facebook.com/bijouxfamilles>

spécial BÉBÉ

Montréal ^{pour} Enfants

Le fabuleux secret de
Claudine (ou comprendre
et dormir) 22

Ce que j'aurais aimé savoir
avant de devenir maman 24

Le mythe du sommeil
solitaire en Occident 30

Petites lecture pour bébé 34

Débat social numéro
trente-douze-mille :
La suce 40

On sort avec bébé 44

Lachance photo / www.lachancephoto.com



Le fabuleux secret de Claudine (ou comprendre et dormir)



Par Marie-Hélène Proulx

C'est bien d'avoir un entourage qui nous appuie et nous fait confiance. Naturellement, lorsque l'on veut du soutien, il faut y mettre du sien et même parfois oser user de flatterie comme le renard. C'est du moins une technique qui m'a été utile, la dernière fois que j'ai cherché de l'inspiration : « Oh Claudine, qu'il est joli ton bébé, et ta maternité semble se passer drôlement bien. Tu as sûrement appliqué quelques grandes révélations qui aideraient bien des mamans à être aussi heureuses que toi, si elles les connaissaient », risquais-je.

Après quelques secondes de fière réflexion, le fabuleux secret de Claudine est tombé de ses lèvres : « Tu dors. Tu dors dès que tu as une minute et que ton bébé dort aussi. Ce n'est pas si grave si le ménage n'est pas fait. Si ça dérange ton mari, tu n'as qu'à lui demander un coup de main. Tes amies aussi, si tu es trop fatiguée pour les voir, elles comprendront. » « Bien sûr, je vais comprendre », l'assure son amie Marie-Ève.

Je l'ai remerciée chaleureusement, malgré mes doutes... Bien sûr, cette bonne Marie-Ève comprendra, et l'entraide et le sommeil la garderont plus forte. D'ailleurs, les couples que j'ai vus partager le plus de sourires à propos des premiers jours de leur enfant partageaient aussi les mêmes cernes sous les yeux... Pourtant, la solution est-elle universellement recommandable ? On admet sans peine, comme Claudine, que pour prendre soin de quelqu'un d'autre, les mères doivent apprendre à ralentir drastiquement leur propre rythme. Pourtant, Claudine, son enfant et toutes les autres mères du monde ne vivent pas en éprouvettes, mais entourées de gens qui sauront mieux ou moins bien que d'autres accueillir cette transition.

Il n'est pas seulement question ici des grandes politiques nationales ou sociales, mais d'un tissu social restreint, celui que l'on retrouve dans son entourage ou entre quatre murs avec deux personnes qui se jaugent et se demandent si elles oseront se révéler vulnérables l'une devant l'autre... Peut-on vraiment tenir pour acquis que l'autre prendra la relève ou comprendra immédiatement nos limites ? Certaines, espérons-le, trouveront aussi du soutien dans la multitude d'organismes communautaires qui les entourent ou dans une rencontre fortuite à la halte d'allaitement. Pourtant, dans les organismes de périnatalité où j'ai interviewé des intervenantes prêtes à entourer les nouvelles mamans de sollicitude, on m'a parlé de la difficulté à atteindre celles qui proviennent des milieux moins favorables. Mais peut-être que d'autres mères, sans misère apparente, — celles qui, malgré leur cours de yoga et de massage pour bébé, se sentent secrètement bien loin du modèle de la mère libre de ne se consacrer qu'aux soins de la dyade maman-bébé —, se retrouvent-elles également isolées par cette présumée différence ?

Lorsqu'il est question d'accepter les mères avec leurs choix et leurs différences, jusqu'où serons-nous prêts à aller en ce qui concerne les mères pour qui ralentir sera plus difficile que pour d'autres, parce qu'elles se sentent trop seules ou qu'elles ont l'impression que supporter les contrecoups de ce changement autour d'elles est un combat qui les épuise ?

J'espère seulement que ces dernières ne verront pas s'ajouter à la liste de leurs obligations celle du « devoir dormir » ou, au contraire, d'y renoncer, au terme de cette lecture... Ce que je préfère rappeler, c'est qu'entre la misère et le perfectionnisme, il y a encore, tout aussi réel, le sourire triomphant de Claudine, qui s'est permis de mettre toutes ses bonnes résolutions sur le sommeil à la porte pour venir veiller avec nous, le soir où elle m'a révélé son secret.

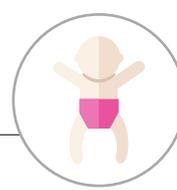


Bébé respire mieux. Maman aussi.

Les tout-petits sont incapables de se moucher. Une bonne irrigation des sinus libère les sécrétions, soulage les symptômes de la congestion nasale et diminue l'inconfort dû au rhume, permettant à bébé de boire, de manger et de dormir plus facilement.

salinex.ca

Salinex®



Ce que j'aurais aimé savoir avant de devenir maman

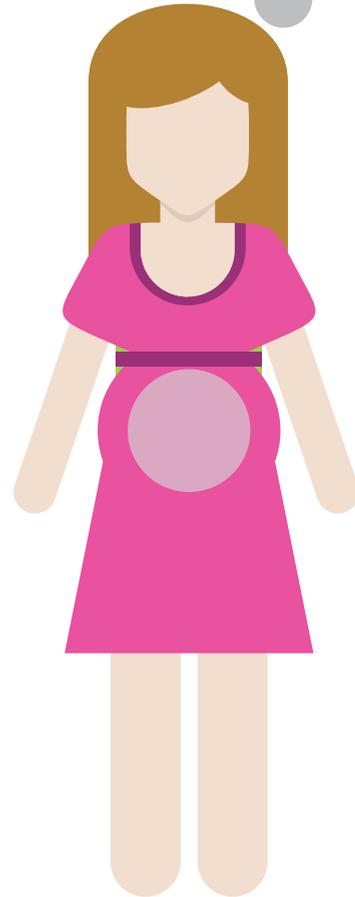
Mitsiko Miller, cpc

Lorsque des « parents enceintes » d'un premier enfant me demandent ce que je pourrais leur conseiller avant de devenir parent, il m'arrive souvent de leur demander à mon tour : « Est-ce un conseil que vous voulez, ou est-ce que vous voulez savoir comment moi j'ai fait pour être heureuse dans mon rôle de parent ? Car la première chose que j'ai apprise, justement, c'est que je fuis les conseils ! » Souvent ils me répondent que ce qu'ils veulent, c'est savoir ce qui a marché pour moi. Ce à quoi je réponds alors : « Ce qui a marché pour moi ne marchera peut-être pas pour vous. » Parce qu'il n'y a pas de recettes pour élever des enfants. Malgré tout, voici trois points que je trouve extrêmement importants et que j'espère pouvoir partager avec mes enfants lorsqu'ils deviendront « parents enceintes », à leur tour.

1) Suivre son gros bon sens plutôt que les conseils de tous

Lorsque j'ai eu mon premier enfant, tous les conseils pour prendre soin de mon bébé fusaient dans toutes les directions. « Il faut que... ». « Fais ceci, fais cela ». « Ne fais pas ceci, sinon... ». « Laisse ton bébé pleurer, sinon il deviendra un enfant roi. » J'ai vite compris que chacun avait sa vision de l'éducation, autant mon voisin sans enfant que les médecins et les experts. Ils soutenaient leurs propos par des arguments tous ô combien logiques, parfois même par des recherches scientifiques... toutes contradictoires.

J'ai vite appris à jeter tous les livres d'experts et à remercier poliment ces personnes bien pensantes, pour me fier à mon gros bon sens : j'ai observé comment les familles avec des valeurs similaires aux



miennes, et avec des enfants plus âgés que j'appréciais vraiment, les élevaient. Puis, j'ai demandé à ces personnes de me recommander des livres qui avaient fait leurs preuves.

Pourquoi ? Parce que l'Histoire nous a appris que les parangons des différentes époques se remplacent, en fonction des modes et des croyances : au Moyen-âge, on était convaincu que le colostrum de la mère était impur. On chassait l'esprit maléfique du « changelin », petit diabolin, qui, selon l'idéologie de l'époque, possédait les nourrissons gourmands qui tétaient « trop » souvent. À la Renaissance, un « bon parent » de la haute société confiait son nouveau-né à une nourrice pour poursuivre sa vie mondaine. Dans les années 50, on nous commandait de ne pas toucher les bébés, de peur qu'ils n'attrapent des virus. En 1928, le père du behaviorisme, John B Watson, homme bien-pensant derrière l'entraînement au sommeil et le modèle éducatif basé sur les punitions et récompenses, écrivait dans son livre à succès *Psychological Care of Infant and Child* : « Jamais au grand jamais, vous ne devez embrasser votre bébé ! ».

Vous l'aidez à réaliser ses rêves.

Nous l'aiderons à bien grandir.

Similac® Advance® avec oméga-3 et 6 est notre préparation pour nourrissons la plus proche que jamais du lait maternel. C'est la seule préparation qui contient des galactooligosaccharides et de la lutéine*, un nutriment que les bébés peuvent seulement obtenir du lait maternel ou de Similac® Advance®†.

Offert dans un emballage pratique, conçu avec des mamans, pour des mamans. Similac® SimplePac.

La marque de confiance
de préparation pour
nourrissons **#1** au Canada.
Deux années d'affilée!



Élue gagnante dans la catégorie Préparations pour nourrissons d'après les études 2015 et 2014 de BrandSpark sur les consommateurs canadiens.

* Excluant la lutéine naturellement présente.

† Avant l'introduction des aliments solides.

© Laboratoires Abbott, Limitée

Similac®

Abbott
Nutrition

Cette croyance béhavioriste plus assouplie que dans les années folles demeure très présente dans les livres d'éducation de l'heure. Plusieurs croient qu'un bébé DOIT être conditionné à apprendre l'autonomie, d'une manière très spécifique : Il DOIT faire ses nuits, apprendre à manger, à marcher, à intégrer la garderie à un âge très précis, selon un modèle prédéfini, sinon ce bébé a un « problème ». Ou plutôt, ce parent est perçu comme ayant un « problème ». Il est vu comme « pas assez dévoué », « pas assez vaillant », « trop laxiste ». « Sûrement, un parent qui élève un enfant-roi en puissance ».

Cette manière d'éduquer les enfants invite les parents à craindre « de rater » leur coup et, donc, d'être habités par la peur, par les « IL FAUT QUE... ». Et la peur invite le « contrôle » et une éducation régie par des règles rigides qui ne tiennent pas compte ni du gros bon sens des parents, ni de celui des enfants. L'angoisse d'être incompetent encourage également la comparaison et le conformisme en présupposant que les enfants sont « tous pareils », en plus de nourrir la culpabilité et le stress constants de se voir comme un « perdant » si l'enfant ne s'accorde pas à des mesures spécifiques.

Mais puisque chaque enfant est unique, et donc forcément « anormal » parce qu'unique, sommes-nous surpris que la presse d'aujourd'hui parle tant de surmenage parental ? Qu'est-ce que ce phénomène, sinon, le symptôme d'une personne qui dépasse ses limites, manque d'écoute à ses besoins uniques, aux besoins uniques de ses enfants et à son « gros bon sens » ? Combien de parents, et surtout de couples, se disputent allégrement, justement à cause de ces « IL FAUT QUE » qui n'épousent pas leurs valeurs personnelles ? Dites-moi qui pourrait se nourrir d'un tel régime pendant toute la durée de sa vie parentale ?

Je vous laisse réfléchir à cela.

Suis-je en train de dire qu'il ne faut pas suivre les recommandations prodiguées par des médecins, psychologues et autres experts ? Non, bien sûr. Par contre, il serait bon de faire un pas en arrière, de questionner notre gros bon sens, avant d'appliquer une formule. Il serait bon de trouver des solutions qui marcheront pour vous ET pour votre enfant et qui parleront à votre gros bon sens. Il serait bon de se parler entre mère et père pour comprendre ensemble nos valeurs, ce qui nous tient à cœur, comme famille et comment s'accorder, ensemble.

Parce que, heureusement les idées changent... L'Histoire et plus particulièrement la littérature prouvent indéniablement qu'une chose demeure immuable et défie toute idéologie : tous les classiques de la littérature, peu importe l'époque, parlent d'amour et de la façon de suivre son propre cœur. Même si cela implique d'être anticonformiste et de remettre en question toutes les idées reçues jusqu'à présent.

2) Prendre soin de soi pour être heureuse (et pour prendre soin de nos enfants dans la joie !)

Si j'avais su que devenir maman était un engagement physique et psychologique durant les premières semaines, je n'aurais pas perdu mon temps à faire du ménage, ou à « recevoir » de la visite. J'aurais accepté de l'aide pour le ménage, la lessive, les courses. Je n'aurais pas hésité à appeler une monitrice de la Ligue La Leche pour poser mes mille questions que je jugeais trop ridicules à poser, ou aller à une rencontre mensuelle juste pour partager, avoir de l'encouragement ou pour déposer ma peine. Je n'aurais pas hésité à prendre une accompagnante à la naissance pour me soutenir durant cette transition. Je n'aurais pas hésité à demander de l'aide à mes amies. À ma famille.

Mais avant cela, il a fallu que je comprenne que j'avais une croyance bien ancrée dans mon esprit, et dans celui de bien des femmes de ma génération, qui m'empêchait d'accepter du soutien : « une femme forte et compétente n'a pas besoin d'aide. Sinon, elle est faible. »

Ce n'est qu'avec le temps que j'ai compris que c'était complètement faux. J'ai compris qu'il m'était important de chercher le soutien dont j'avais besoin pour être une maman heureuse. Car, ça prend un village pour élever un enfant ET pour soutenir un parent.

Pour être heureuse, j'ai appris à demander du soutien et à relâcher mon besoin de contrôle et de perfectionnisme, j'ai révisé mes exigences et mes attentes irréalistes : j'ai même su avoir de la gratitude envers mon partenaire pour son précieux soutien, même si mon fils portait alors du rouge avec du vert, même si mon partenaire achetait la marque de tofu que j'aimais moins.

Pour être heureuse, j'ai appris à me concentrer sur ce qui était vraiment important. J'ai appris à profiter de la vie,



Marco Calliari
chanteur - compositeur



sécuritaire polyvalent bienfaisant ergonomique

www.chimparoo.ca

Les porte-bébés naturellement
ergonomiques fièrement
faits au Québec



10% rabais

Sur présentation de ce coupon. Applicable à l'achat de n'importe lequel des modèles de porte-bébé Chimparoo au prix régulier dans les magasins mentionnés ci-bas ou en ligne sur www.chimparoo.ca avec le code promotionnel ; **montreal2015**.

Valide jusqu'au 1er septembre 2015.

Douce maman

Plusieurs boutiques au Québec.
Franchises disponibles.
www.doucemaman.com

Calins et popotin

Montreal - Longueuil
514 360-5627
www.calinsetpopotin.com

bedons & poupons

Terrebonne
450-824-7110
www.bedonetpoupon.com



Victoriaville - Québec - Sherbrooke
819-752-8880 - 418-907-9470 - 819-565-4251
www.lecapucin.ca

à vivre dans la joie en développant une hygiène de vie saine : vivre dans le moment présent, me reposer et me nourrir sainement, corps, cœur et âme. Cela implique, encore aujourd'hui, de remplir mon réservoir émotionnel au quotidien, de me faire des petits plaisirs et de me recentrer. Parce que c'est lorsque je prends soin de moi que je suis suffisamment zen pour rester un partenaire et un parent aimant, calme et efficace.

Contrairement à ce que certaines personnes pensent, cela n'impliquait pas de me séparer de mon bébé : j'ai appris à considérer mes besoins ET ceux de mon enfant, et à trouver notre équilibre, à nous.

Me voir comme parent apprenant et non comme « incompetent »

Soyons clair. Le perfectionnisme, ça n'existe pas. Le perfectionnisme, c'est l'idéologie avec les règles « POUR ÊTRE HEUREUX, IL FAUT QUE », qui ne sont pas ajustées à nous et à notre gros bon sens. Le truc, c'est que les IL FAUT QUE ne tiennent pas compte de la réalité, ni de tous les petits pas que nous faisons chaque jour pour concrétiser, lentement et patiemment, ce à quoi NOUS aspirons, nos valeurs. Lorsque j'étais une maman âgée d'un an, je me suis énormément jugée parce que j'avais des IL FAUT QUE qui m'invitaient à vivre dans la culpabilité de ne pas être à la hauteur de mes aspirations. Je me jugeais comme mauvais parent, incapable et incompetent, si je ne réussissais pas à atteindre mes idéaux du premier coup. C'est ainsi que je restais coincée dans une spirale de jugements qui m'empêchait de voir que c'est justement par mes erreurs que j'apprenais à incarner mes aspirations.

Voici ce que j'ai appris, au cours de mes 12 années de parentalité :

- Nous faisons de notre mieux avec les ressources que nous avons, à chaque moment.
- Nous évoluons en faisant des erreurs. Voyons-les comme le processus par lequel nous grandissons et apprenons à réajuster notre tir pour une prochaine fois.
- Nous évoluons chaque jour, si nous apprenons de nos erreurs. Dans la bienveillance pour soi et pour les autres.

C'est pareil pour notre partenaire. Pareil pour nos enfants. Nous cheminons vers la bienveillance, dans le respect de notre rythme et dans la confiance que nous avancerons, petit à petit.

Comme vous voyez, la seule recette que je propose est celle d'apprendre à aligner nos actions sur nos idéaux : en somme, sonder notre cœur, remettre en question ce qui est pris pour acquis pour poser les actions qui ont le plus de sens pour nous ET pour tous les membres de notre famille, dans le respect de tous.

Mitsiko Miller est coach et mère parfaitement imparfaite de deux maîtres zen. Avec *Projet famille en harmonie*, elle accompagne adultes et enfants pour les aider à vivre leur harmonie. Suivez son blogue sur familleharmonie.com

À venir au *Projet famille en harmonie* :
www.familleharmonie.com

- Série Parents du cœur : ateliers sur la parentalité bienveillante, dès novembre 2015
- Série Je prends soin de moi : ateliers sur le mieux-être pour femmes, dès septembre 2015
- Coaching parental et familial et coaching de couple



CHÈQUES-CADEAUX DISPONIBLES

ATELIER-BOUTIQUE
Collection TIRIGOLO
fait sur place
(Nouveau né à 8 ans)



MATERNITÉ
Vêtements de
maternité et
d'allaitement



BÉBÉ / ENFANT
Vêtements et accessoires
Casse-tête, jouets, toutous
de qualité et bien plus encore!



ATELIER BOUTIQUE TIRIGOLO • 325, rue Principale • Granby • 450 378-9729 • www.tirigolo.com



Vous êtes déterminé à offrir à votre bébé tous les bienfaits du lait maternel

Freestyle et Calma de Medela vous **aident plus que jamais** dans les moments où vous ne pouvez le faire vous-même

Avec Calma votre bébé peut enfin utiliser les mêmes techniques acquises que lorsqu'il tète au sein maternel tout en consommant du lait exprimé. Cela permet une transition plus naturelle du sein à la tétine Calma et encore plus important de la tétine au sein de nouveau.



Freestyle est le tire-lait le plus avancé technologiquement, qui s'adapte parfaitement à simplifier et à améliorer l'expérience de l'allaitement. Facile à utiliser et sans souci.



Pour plus d'information visitez www.medela.ca ou composez le 1.800.435.8316



medela 

Le mythe du sommeil solitaire en Occident

« Faire ses nuits » est devenu un incontournable dans la parentalité occidentale, au point de frôler l'obsession. Dans la société postmoderne dans laquelle nous vivons, le « travail à temps plein » est souvent la seule option proposée par les employeurs pour les parents, l'économie actuelle étant basée sur l'entrée de deux revenus pour couvrir les frais de base (maison, voiture, nourriture).

Par Mitsiko Miller, cpc

La réalité financière, sociale et économique impose un rythme soutenu aux parents qui se disent « essouffés » : après une journée de travail occupée et stressante, la plupart des familles ne peuvent compter sur une grand-mère ou un autre membre de la famille (à part s'ils ont les moyens de se payer de l'aide) pour les appuyer. Ils commencent donc un autre emploi à temps plein, après le travail rémunéré, celui de préparer les repas, de gérer la maison et de s'occuper des enfants.

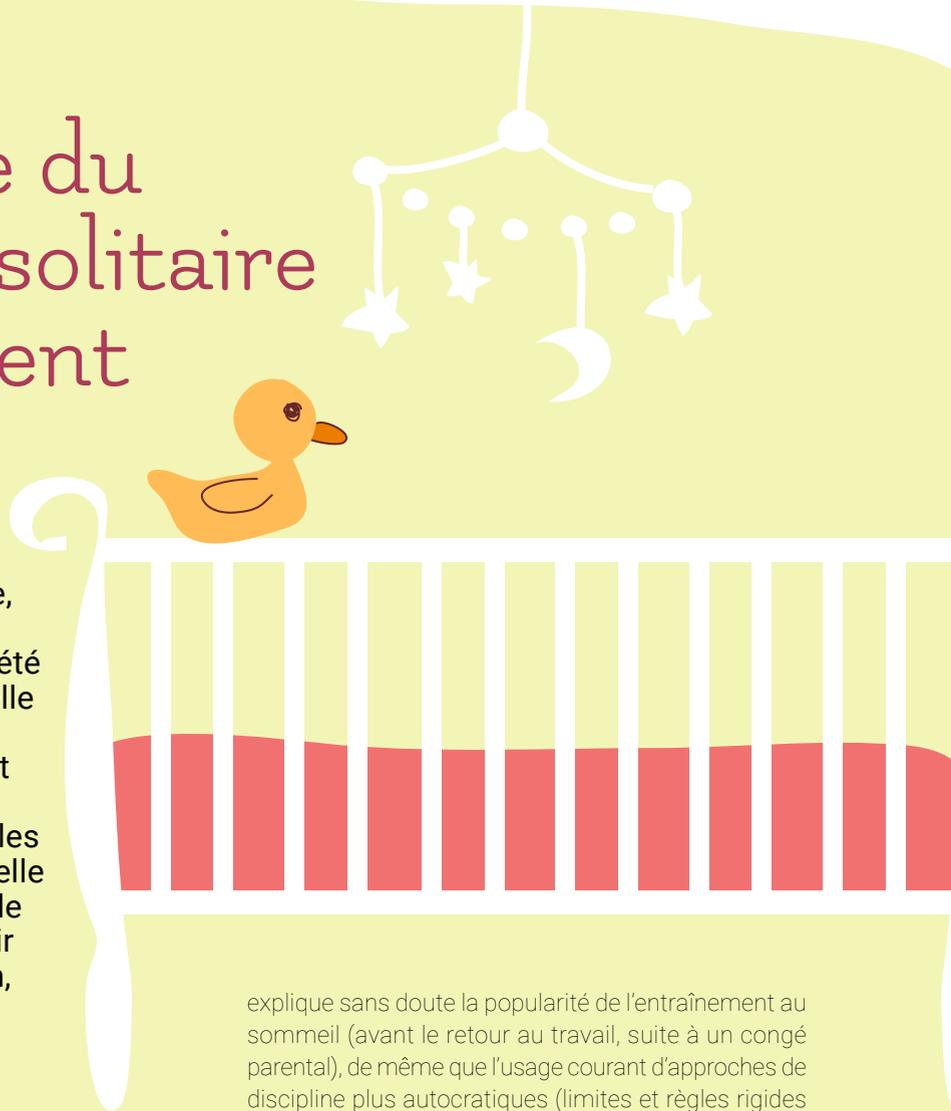
Joindre les deux bouts : la réalité économique

La plupart de ces parents vivent une situation des plus stressantes et n'arrivent pas à maintenir le cap. Il n'est pas surprenant qu'ils réclament un lieu calme et sans stimuli, et surtout, un sommeil réparateur ! Ceci

explique sans doute la popularité de l'entraînement au sommeil (avant le retour au travail, suite à un congé parental), de même que l'usage courant d'approches de discipline plus autocratiques (limites et règles rigides et punitions), pour permettre aux parents de vivre un peu de répit dans leur quotidien turbulent.

Cette réalité économique et financière est partagée par bien des parents dans le reste du monde, même dans les pays en voie de développement, qui se courbent également l'échine pour joindre les deux bouts. L'approche autocratique n'est également pas limitée à l'Occident : les violences ordinaires faites aux enfants existent dans tous les pays, sous différentes formes. Pourtant, comment expliquer que ce n'est qu'en Occident que dormir seul, dès un très jeune âge, a pris une importance capitale, alors que sur la plupart du reste du globe, il est totalement impensable de laisser un petit enfant seul, la nuit ?

Sommeil solitaire : une croyance culturelle ?
Christine Gross-Loh, auteur américaine ayant vécu au



Japon, avance une opinion : et si l'obsession du sommeil solitaire était culturelle ? Selon Gross-Loh, l'Occident, et plus particulièrement les États-Unis est obsédé par l'autonomie précoce. Elle raconte que le sommeil partagé était commun jusqu'au tournant du 19e siècle (note de Mitsiko : est-ce un hasard que cela coïncide avec l'industrialisation, l'exode et l'éclatement de la famille multigénérationnelle et... la venue de longues heures de travail ?) et tout a changé lorsque l'on s'est mis à associer « sommeil seul » avec progrès : la montée de l'influence scientifique a permis aux médecins de gagner en expertise et en crédibilité.

Alors qu'avant le 19e siècle, peu de personnes se préoccupaient de la cause des enfants, tout d'un coup, le monde scientifique publie des recherches et des livres proposant des méthodes pour améliorer l'hygiène des enfants (c'est compréhensible si nous nous rappelons le taux de mortalité infantile qui existait dû à un manque d'éducation à l'hygiène, à l'époque).

Une nouvelle religion la science ?

Bien qu'elle y fait référence, l'auteure de *Parenting Beyond Borders* ne mentionne pas l'immense influence du médecin behavioriste John B. Watson sur l'éducation des enfants, aux États-Unis et ailleurs. Je souhaite prendre un moment pour le souligner, car il explique également la forte propension en Occident à favoriser l'entraînement au sommeil, puis à la propreté et enfin, à l'apprentissage, qui est si commune et encore prise pour acquis, aujourd'hui.

Watson affirmait que les enfants doivent être entraînés à devenir autonomes pour ne pas prendre

de mauvais plis. Il voyait l'urgence de ne pas manifester d'amour et de chaleur aux enfants (selon moi, ce postulat est basé sur le principe que l'amour rend « faible » : ce serait donc un grand risque que de leur offrir réconfort et empathie !), pour éviter qu'ils deviennent

mésadaptés et inaptes à fonctionner en société. De là est venue l'idée d'éviter de gâter les enfants, de peur qu'ils prennent de mauvaises habitudes – une croyance si ancrée aujourd'hui qu'il est encore populaire d'entendre des conseils basés sur cette peur.



L'Enfantillon
maternité

L'incontournable
destination mode

Cette boutique, située au cœur de Laval, se distingue en matière de style et de tendance.

Chez L'Enfantillon, nous vous proposons un concept différent : une grande variété d'échantillons de designers renommés allant jusqu'à **50% de rabais**, et ce, en tout temps!

Un déplacement s'impose, puisque le concept propose aussi une section destinée aux futures mamans composée de lignes dernier cri en matière de vêtements stylisés et confortables.

Lors de votre visite, vous ferez également la découverte d'un vaste choix de vêtements de nuit, de produits de soins, d'items cadeaux, sans oublier tout le nécessaire pour l'allaitement.

**Un endroit branché,
pour l'originalité que vous recherchez !**

Et dorénavant, l'Enfantillon c'est aussi une boutique en ligne qui vous fait profiter d'économies substantielles sur les collections passées de Maternité et Enfants. Magasinez du confort de votre foyer en visitant **www.lenfantillon.com** pour compléter votre garde-robe et vous gâter à petits prix !

Bien qu'il serait absurde pour les parents d'aujourd'hui de refuser d'exprimer de l'amour à un enfant, demeure le fait que la science est devenue une référence importante pour les Occidentaux. Parfois, les discours alarmistes engendrent un stress énorme sur les parents, qui ne souhaitent que donner le meilleur à leurs enfants (pensons à la panique générale générée durant la crise de l'H1N1, au Québec).

Suis-je en train de dire que la science est inutile ? Non. Cela dit, j'ai à cœur que toutes les personnes fassent des choix éclairés et approfondissent leurs recherches avant de prendre pour acquis que la science a réponse à tout : derrière une théorie (surtout en sciences humaines), il y a un postulat basé sur une croyance... qui cherche à être prouvée selon une démarche scientifique.

Le cododo au Japon

Revenons au livre de Gross-Loh : cette journaliste, qui a vécu plusieurs années au Japon où le cododo est la norme, a constaté que les Japonais étaient horrifiés d'apprendre les coutumes occidentales reliées au sommeil. Ils prennent pour acquis que tous les parents dorment avec leur bébé à travers le globe, au même titre que les Occidentaux prennent pour acquis que tous les parents du monde « aident » leur bébé à dormir seul, la nuit. Elle fait remarquer que les Japonais ne stressent ni avec le temps des siestes ni avec celui des nuits, et ont du mal à comprendre l'obsession qu'ont les Occidentaux avec la santé et la sécurité extrêmes des enfants. L'auteur rapporte une histoire vécue : en visite aux États-Unis, une famille japonaise était choquée de voir que les enfants avaient leur propre chambre et dormaient en solitaire. Ils croyaient également que le moniteur bébé, si commun dans les maisonnées occidentales, servait à créer des bruits de fond pour que le bébé puisse entendre ses parents et ne pas ressentir la séparation. :)

La santé et la sécurité physiques, une obsession ? Elle spéculait que cet écart s'explique par les divergences de croyances culturelles : l'Occident adopte un mode de vie individualiste qui se traduit par une éducation qui mise sur l'autonomie, l'indépendance et la valorisation par l'épanouissement individuel du soi, alors que le reste du globe encourage davantage des valeurs enracinées dans l'interdépendance.

Les propos de Gross-Loh me touchent particulièrement parce qu'ils mettent en perspective ce que nous prenons pour acquis : nos croyances culturelles. J'ai eu le bonheur d'être élevée dans une famille multiculturelle,

par une mère d'origine japonaise. J'ai eu la joie d'être portée dans un onbuhimo (porte-bébé), de dormir à côté de mes parents et d'être valorisée pour ma sensibilité, qui était perçue comme une force et un don.

Lorsque mes enfants tardaient à faire « leur nuit », les propos de ma mère étaient rassurants : « Mitsiko, ton frère a fait ses nuits très tard. Et toi, tu vivais beaucoup d'anxiété, toute petite. C'était dur pour toi de t'endormir. Tu avais une imagination très fertile et tu avais souvent peur. Nous avons respecté cela. Et vint un temps où tu as été capable. » Vint un temps où j'en fus capable. Vint un temps où mon développement physiologique me permettait de dormir toute une nuit.

Cette discussion riche m'a amené à me poser des questions : sommes-nous conscients des influences culturelles sur notre parentalité ? Y a-t-il, effectivement, comme le note Gross-Loh, une obsession en Occident de la santé et de la sécurité physiques des enfants ? Les recherches alarmistes sur le cododo et le sommeil sont-elles justifiées ? Qu'en est-il de la santé émotionnelle ? Est-elle incluse dans les recherches sur le sommeil ? Comment retrouver un équilibre ? Comment encourager les parents à réfléchir par eux-mêmes ?

Dans mon cas, j'ai décidé d'accepter que mes enfants dormiront toute une nuit lorsqu'ils en seront physiologiquement capables. Parce que ce qui était le plus important pour moi dans cette expérience, c'était de pouvoir dormir ! J'ai choisi de lâcher prise concernant ce que je ne pouvais changer. Et j'ai focalisé mon attention sur ce qui était en mon pouvoir de faire : trouver un moyen de dormir moi-même, ET de m'assurer que mes enfants sont en santé ainsi qu'en sécurité physique ET émotionnelle. En pensant de manière créative, notre famille a trouvé une solution respectueuse de tous et qui marchait pour NOUS : pour mon partenaire, pour moi ET pour nos enfants.

Et vous ?

Mitsiko Miller est coach et mère parfaitement imparfaite de deux maîtres zen. Avec Projet famille en harmonie, elle accompagne adultes et enfants pour les aider à vivre leur harmonie. Suivez son blogue sur familleharmonie.com

À venir au Projet famille en harmonie:

www.familleharmonie.com

- Série Parents du cœur: ateliers sur la parentalité bienveillante, dès novembre 2015
- Série Je prends soin de moi : ateliers sur le mieux-être pour femmes, dès septembre 2015
- Coaching parental et familial et coaching de couple



La source d'un
allaitement réussi



Plus de
40 000
familles
soutenues
chaque
année

Nourri-Source est un mouvement d'entraide avec 750 mairaines d'allaitement bénévoles impliquées pour vous soutenir.

Nous jumelons les mères avec une marraine d'allaitement formée afin qu'elles soient accompagnées dans leur démarche en allaitement.

RÉGIONS DESSERVIES

Montréal, Montérégie, Laurentides, Lanaudière, Estrie, Laval, Saguenay-Lac-St-Jean, Bécancour

REGROUPEMENT PROVINCIAL JUMEAUX APJTM

www.nourri-source.org

1 866 948-5160 | info@nourri-source.org



Produits écolos Allaitement 0-3 ans



La boutique référence en vente et conseils



Porte-bébés
Couches lavables
Cadeaux

www.calinsetpopotin.com



Problèmes de sommeil?



Rabais de 15% sur tout achat sur le site :
code **SALONMATERNITÉ2015**
(à insérer à l'espace code chèque boutique lors de la commande)
Pour quatre jours seulement, 9 au 12 Avril 2015

www.brigittelangevin.com

514 806-2016



Pour toute la famille!

Les souliers qui chaussent parfaitement les pieds d'un enfant lui offrent support et confort.

Nous ne vendons pas seulement des souliers... Nous trouvons chaussure à votre pied!

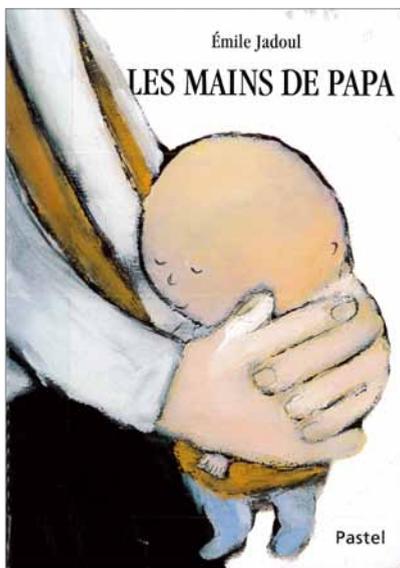


7137, Chemin de la Côte-Saint-Luc (centre d'achats Côte-Saint-Luc) | (514) 488-5580 • www.juniorbooty.com

Petites lectures pour bébé

Par Delphine Guibourgé, bibliothécaire aux Bibliothèques de Montréal

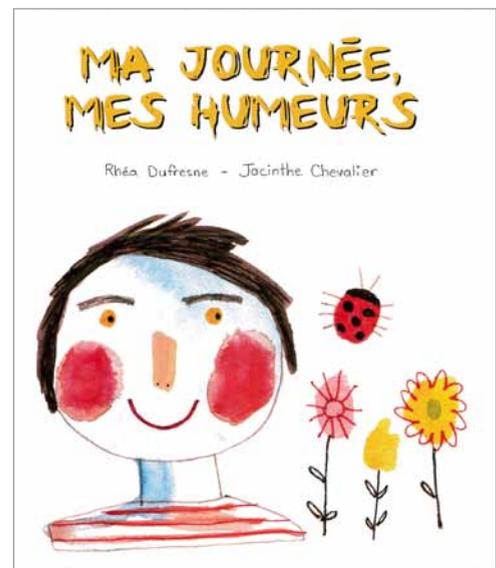
Albums



Les mains de papa

Émile Jadoul, Pastel, 2012

Quoi de plus naturel que de se glisser dans les bras de papa pour la lecture de cet album tout en poésie et en douceur... Ce livre magnifique décrit la première année de bébé entre les mains de papa et sa consécration : l'apprentissage de la marche ! Les superbes illustrations d'Émile Jadoul ainsi que la jolie frimousse de ce bébé sauront enchanter les petits et leurs papas !



Ma journée, mes humeurs

Rhéa Dufresne et Jacinthe Chevalier,

Éditions de l'Isatis, 2013

Un premier petit livre pour permettre aux petits d'apprendre à mettre un nom sur leurs émotions. Ils accompagneront un charmant bambin tout au long de sa journée et pourront ainsi s'identifier à ce qu'il ressent, ainsi qu'apprendre à décoder la colère, la peine ou l'impatience.



Thyme
MATERNITÉ
.com

MAGASINEZ EN LIGNE ↗



bébé • enfant • maternité

L'incontournable

boutique
bleucitron
neufs & recyclés

899c boulevard Curé-Labelle (Blainville) 450 437-3686
www.boutiquebleucitron.com

La Grande Ourse, jouets pour la vie

Ouvert tous les jours à partir de midi (fermé le lundi).
263 rue Duluth est, Montréal, H2W 1H7 Tel. : 514-847-1207
www.boutiquelagrandeourse.ca

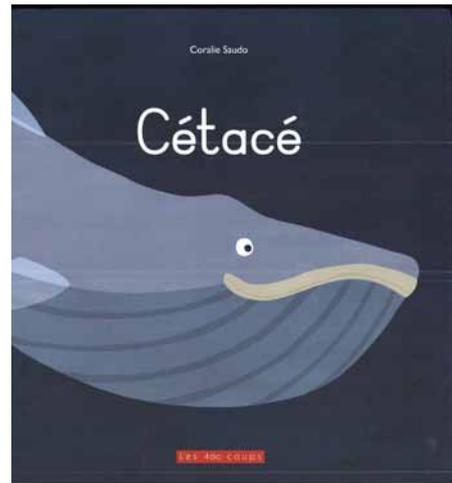
Imagiers



C'est les vacances !

Anne Sol, Les Éditions de la Bagnole, 2012

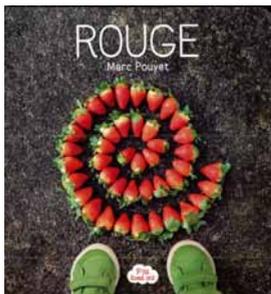
Ce très bel imagier cartonné, illustré de vraies photos de vacances saura intriguer les tout-petits ! Cabane, crème glacée, galets, tout y est !



Cétacé

Coralie Saudo, Les 400 coups, 2014

Pour découvrir l'océan grâce à une jolie histoire et à des illustrations tout en douceur et en couleurs. Pêcheur, phare, crevettes et corail sont tous au rendez-vous pour susciter l'intérêt de bébé !



Rouge / Noir / Jaune

Marc Pouyet, Éditions Petite

Plume de carotte, 2014

Trois petits albums cartonnés et illustrés de magnifiques photos dont l'originalité est à souligner. Ces photos ainsi que les objets choisis pour décrire la couleur citée en feront de grands succès !

Regarde dans l'herbe

Emiri Hayashi, Éditions Nathan, 2014

Un grand album aux couleurs très vives et aux contrastes saisissants. Nul doute que les tout-petits seront fascinés par ces animaux multicolores qui peuplent les herbes vertes. Ils en redemanderont encore et encore !





POPI
DE 1 À 3 ANS

52%
DE RÉDUCTION
sur le prix en kiosque

OFFREZ
UN ABONNEMENT
d'un an à un tout-petit pour seulement

3^{,33} + taxes
\$ par mois!

TOUS LES MOIS, IL RETROUVERA :

- Les aventures de *Popi*, de *Petit Ours Brun* et de *Marcel*;
- Des histoires animées;
- Un **imagier**;
- Un **bricolage**;
- Et bien d'autres surprises...



ABONNEMENT POPI 1 AN, SOIT 12 N^{OS} : 39,95 \$ (au lieu de 83,40 \$) + taxes = 45,93 \$

Pour s'abonner, c'est simple et rapide!
3 possibilités :

@ **bayardjeunesse.ca/mpe**

☎ **1 866 600-0061**
Mentionnez le code **MPEP15** lors de votre appel.

✉ Je remplis ce bon d'abonnement et je l'envoie à :
**Bayard Jeunesse, 4475 rue Frontenac,
Montréal (Québec) H2H 2S2**

MODE DE PAIEMENT TOTAL DE MA COMMANDE TAXES INCLUSES : 45,93 \$

CHÈQUE À L'ORDRE DE BAYARD PRESSE CANADA INC. VISA MASTERCARD

N° _____ EXP. _____ / _____
mois / année

SIGNATURE (PERSONNE MAJEURE OBLIGATOIRE) _____

COORDONNÉES DU PAYEUR

MPEP15

PRÉNOM ET NOM _____

APP. _____ ADRESSE _____

VILLE _____ PROV. _____

CODE POSTAL _____ TÉL. _____

COURRIEL _____

Je désire recevoir des communications de la part de Bayard Jeunesse/Publications BLD (informations, nouvelles, nouveautés, promotions, concours, etc.). Vous pouvez vous désinscrire de cette liste en tout temps sur bayardjeunesse.ca.

COORDONNÉES DE L'ABONNÉ(E)

PRÉNOM ET NOM _____

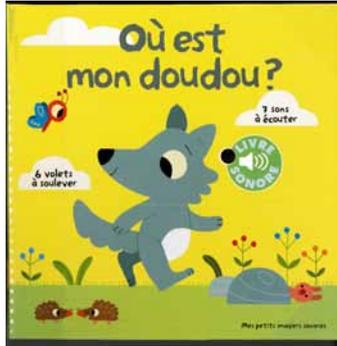
DATE DE NAISSANCE (JJ/MM/AAAA) _____ / _____ / _____

APP. _____ ADRESSE _____

VILLE _____ PROV. _____

CODE POSTAL _____ TÉL. _____

Livres sonore



Où est mon doudou ?

Mes petits imagiers sonores,
Gallimard Jeunesse, 2014

Les tout-petits adorent la musique. Un incontournable pour découvrir les bruits de la maison grâce à une puce sonore. À répéter sans modération !

Comptine

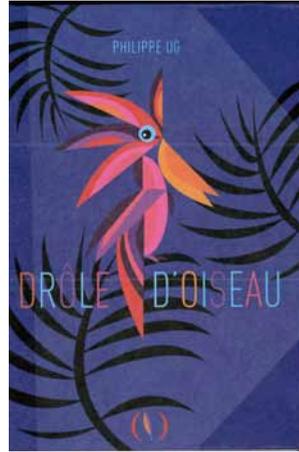


Bateau sur l'eau

Laure du Fay, Casterman, 2013

Un grand classique mis en image dans un format tout en longueur. Les illustrations pétillantes ainsi que la douce voix de maman ou de papa feront de cet album cartonné un grand succès. Rire et plaisir assurés !

Livres en 3 dimensions



Drôle d'oiseau

Philippe Ug, Les Grandes
Personnes, 2011

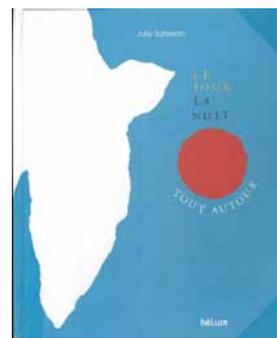
Un magnifique album en relief peuplé d'oiseaux tous plus colorés les uns que les autres. Nul doute que vous verrez les yeux de bébé briller !



Qui mange quoi ?

Annette Tamarkin,
Les Grandes Personnes, 2014

Des illustrations aux formes tout en rondeurs et aux contrastes colorés qui sauront émerveiller bébé. Sans compter les éléments à soulever pour découvrir ce qui se cache derrière... Les tout-petits vont adorer !

Le jour, la nuit,
tout autour

Julie Safirstein, hélium, 2014

Magnifique album en relief tout en poésie. Lauréat du Prix Sorcières 2014, catégorie tout-petits. Des éléments graphiques colorés et contrastés à toucher, déplacer et observer en grande quantité. Émerveillement assuré !

Delphine Guibourgé est bibliothécaire à la Direction associée des Bibliothèques de Montréal et responsable du *Prix du livre jeunesse des Bibliothèques de Montréal*. Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur le Prix ou pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les Bibliothèques de Montréal, consultez notre site Web : bibliomontreal.com

meubles Junior

9520, Maurice-Duplessis, Montréal (Québec) H1E 1N1 514.643.1450

Tout ce dont vous avez besoin pour Bébé et beaucoup plus...



Chaises
par **DIVANI**
Fabriqué au Québec



natart

Certifié
GREENGUARD
pour la qualité de l'air intérieur
Fabriqué au Québec



DIESEL

bugaboo

Quinny **MAXI-COSI** boon *Glenna Jean* DUTAILIER **baby jogger**

monte
modern nursery furniture

Peg-Pérego

BABYBJÖRN

Ju · Ju · Be

aden + anais

Britax

WWW.JUNIORBABY.COM



Débat social

numéro trente-douze-mille : la suce

Comme mère, il y a des batailles que j'ai décidé de laisser tomber avec mon enfant. Souvent, ce sont des batailles entre nous, pas des batailles pif-paf-pouf, mais des petits combats de la vie. Parfois, ce sont aussi un peu des batailles avec les gens autour qui aiment bien ajouter leur grain de sel ou juste penser qu'ils ont la vérité absolue. Tout le monde y va de sa petite expérience, de sa petite remarque en croyant que ça reflète la réalité de tous les enfants. C'est souvent le cas avec la suce. La fameuse suce, comme si à elle seule elle constituait un débat social, comme si y'avait juste une façon de faire avec notre enfant.

Avec mes cours au cégep en psycho du p'tit en éducation à l'enfance, j'ai découvert Freud. Mon chum Freud, je le comprenais pas pantoute à 18 ans sans enfant. Pour moi, la phase orale c'était ben abstrait, ça frôlait le stupide dans ma tête. Mon bébé est né... et j'ai compris : la suce, C'EST DU CAS PAR CAS! ... Il n'est pas sorti en me disant : « Maman, je suis dans ma phase orale et quand je vais avoir besoin de téter, si ta joue est proche tu vas voir qu'elle ne sera pas épargnée ». Ce bébé-là avait un bon besoin de succion, il a pris la suce jusqu'à ses 2 ans et demi. À la fin, c'était juste pour le dodo et un jour, alors que j'avais préparé un tableau récompense, commandé le livre « Mélodie aux

100 sucettes », j'étais prête pour le renforcement positif, j'ai commencé à lui en parler, c'était un soir de mars me semble. Je lui ai dit : « Bientôt Lou, il va falloir penser à enlever la suce non ? Tu es rendu très grand ! ». Il m'a regardé en me disant : « C'est vrai, je vais la donner à bébé Charlie (sa cousine), tiens maman ! ». *Too bad* le tableau, les collants, le livre pis toute... Ça s'est fait de même ! Je l'avoue, j'ai trouvé ça facile. Aucun ronchonnage, pas de pleurs...

Son petit frère lui, je l'ai allaité 7 mois aux heures et demi (oui, oui), AUX HEURES ET DEMI PENDANT 7 MOIS (j'ai mis des majuscules juste pour être certaine que tu avais bien lu, pas pour me penser fraîche ou meilleure que les autres, juste pour être certaine que tu te demandes pas si c'était parce que je le mettais pas assez au sein). Savez-vous quoi ? Entre les boires, il avait encore besoin de téter. La suce il ne la voulait pas. Pas parce qu'il n'aimait pas ça, parce qu'il n'était pas capable de la prendre. Nous avons travaillé des heures de temps dans le divan pour qu'il apprenne parce que mes mamelons étaient sur le point de fondre. La têtée, ça peut se comparer un peu aux ratatouilles que tu as quand tu restes trop longtemps dans le bain, ça devient mou en titi et un moment donné tu as l'impression que oui, ça pourrait tomber. Oui, c'était cute, mais même si les madames me disaient que je devais lui offrir le sein au lieu d'une tétine de caoutchouc ben, moi des fois, ça m'arrive de me laver, de faire à manger, de faire ma vaisselle ou, dans le cas de Rémi, aller faire pipi sans avoir un bébé accroché sur mon mamelon. J'ai fini par réussir, il a pris la suce (ALLELUIA, lumière divine, bruit de piano pis toute !) Ce n'était pas de l'insécurité, j'étais zen comme 1000, pis on était bien ensemble, c'était juste un bébé-têteux. Il tétait de façon très *smooth*, genre sur le *beat* de *Could you be loved* de Bob Marley, rien de stressant ! Vous comprendrez donc qu'à 2 ans et demi, il n'était même pas sur le bord de vouloir s'en débarrasser.

Je n'ai pas voulu le brusquer, j'y suis allé à son rythme à lui. J'ai reçu des messages poches/vraiment stupides du monde que j'ai croisé. Le pire étant : Une vendeuse dans un Colori qui a pensé que c'était une bonne idée d'avoir une discussion avec mon fils de presque 3 ans sur le bord de s'endormir dans sa poussette-double.

Elle : Tu as quel âge toi avec ta suce dans la bouche ?

Rémi : (Regard de c'est-pas-d'tes-affaires)

Louka son grand frère : Il a deux ans mon frère

Elle : OH ! D'accord ! C'est correct, savais-tu qu'à 3 ans, le gros méchant dinosaure va venir chez toi la nuit pour manger ta suce !

Rémi : (Regard, vers moi, de WTF !?!)

Moi : Ben non, Rémi la madame dit vraiment n'importe quoi, chez nous les dinosaures sont gentils et personne va venir manger ta suce, elle est à toi...

Centre Pause Santé Maternité

(514) 961-2650
Vieux-Terrebonne

Avant bébé

- Cours prénataux
- Accompagnement à la naissance
- Yoga prénatal
- Bouger santé
- Attention abdominaux!

Pendant l'accouchement

- Accompagnement
- Acupuncture
- Massothérapie

Après bébé

- Cours postnataux
- Yoga avec bébé
- Remise en forme avec bébé
- Abdominaux arrêter le massacre!
- Club poussette et Cie (volet marche, cardio et patin-poussette)

Cours et ateliers

- Atelier de massage en couple
- Atelier de massage bébé
- Atelier de langage bébé
- Photo-poussette

Services

- Massothérapie
- Acupuncture
- Ostéopathie
- Thérapie en relation d'aide

www.pausesantematernite.com

Elle : J'ai fait ça avec mes enfants, bon ils ont été traumatisés un peu (OUI ELLE A DIT ÇA POUR VRAI), mais ça passe, la peur, avec le temps.

Moi : Merci, mais mes enfants, je les écoute au lieu de leur faire peur... Au revoir !

Je suis ressortie bouche bée, je me souviens m'être dit que la suce de mon fils, ça ne concernait que lui ! Ma job de mère c'est d'être à l'écoute de ses besoins, autant ceux de succion que lorsqu'il a froid la nuit et que je dois l'abrier pour le réchauffer. Comme adulte nous avons des besoins que d'autres n'ont pas, pour les enfants, selon moi, c'est la même chose. Le besoin de succion n'est pas le même chez tous les enfants. Ce n'est pas un défi de mère de devoir à tout prix retirer la suce à son bébé. Le

défi, c'est d'être capable de respecter son besoin oral, tsé, celui que mon chum Freud me jasant au cégep. Oui, vous serez peut-être chanceuse et bébé n'en aura pas un brin besoin de sa suce de caoutchouc, mais vous ne serez pas une meilleure mère que votre voisine pour autant ! Avec le temps, j'ai arrêté de me justifier, d'écouter les remarques du monde, il l'a prenait quand c'était le temps, quand il en avait besoin. Pas trop pour ne pas altérer son apprentissage du langage mais à certains moments de la journée. À la maison, il pouvait la prendre dans son lit pour « relaxer », c'est ce que nous disions pour établir un endroit de « tétine ».

Dans le temps des fêtes, j'ai commencé à sentir Rémi plus prêt à passer à une autre étape. Je lui ai raconté que le Père Noël échangeait

les sucres contre des cadeaux sous le sapin. Le 24 au matin, nous avons fait le tour de la maison, fait une chasse aux sucres et nous les avons laissés avec les biscuits et le lait dans le salon. Il était prêt pour vrai. Je l'ai flatté un peu avant le dodo pour le sécuriser (je me gâtai en même temps) et au lieu de faire comme si rien ne s'était passé, je lui disais à quel point il était un champion du monde ! Il était fier de lui et moi aussi. Je ne savais pas si ça fonctionnerait, mais j'avais plusieurs cartes dans ma manche gauche parce que, saviez-vous que le lapin de Pâques, Cupidon, la citrouille de l'Halloween et le magicien des fêtes peuvent aussi faire la même job que le Père-No ? Entouka, moi je le savais en pas pour rire. Il avait 3 ans et deux mois, je ne me suis pas pressée et je ne l'ai pas poussé dans le derrière, j'ai juste attendu qu'il soit rendu là, qu'il soit prêt à passer à une autre étape... Pis moi, j'ai pleuré en le flattant parce que je laissais un peu de mon bébé derrière moi...

Éducatrice à l'enfance de profession, amoureuse et passionnée de littérature jeunesse, Geneviève Jetté est la maman de Louka (6 ans) et de Rémi (3 ans) et conseillère et bloggeuse pour Mère Hélène et mamanpourlavie.com, Son principal défi : Chasser la routine à grands coups de créativité pour rendre le train-train quotidien plus agréable. Pour la suivre sur Facebook c'est ici : www.facebook.com/tatoueemaman

baby SECURE



Contrôlez l'accès à votre piscine: Installez une clôture visant à protéger vos proches



Barrières de sécurité

- Produits sécuritaires
- Services personnalisés
- Installation par des professionnels

Cours de premiers soins
de la Croix Rouge
RCR



Appelez: 514 485-BÉBÉ (2323) www.babysecure.ca



MÈRE
HÉLÈNE

L'expérience maternelle
au quotidien



SPECIALISTE
DES COUCHES
LAVABLES

TOUT POUR
L'ALLAITEMENT

SOINS DE SANTÉ
POUR TOUTE
LA FAMILLE

PLUS DE
4000 PRODUITS
POUR MAMAN
ET BÉBÉ

25% DE RABAIS
SUR L'ARTICLE
DE VOTRE CHOIX*

*EXCEPTION: TIRE-LAIT ET ENSEMBLE DE COUCHES LAVABLES
APPLICABLE SUR ACHAT EN BOUTIQUE SEULEMENT.
LIMITE D'UN COUPON PAR CLIENT. EXPIRATION: 1^{ER} JUIN 2015



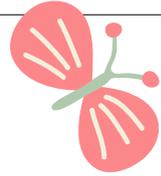
Les boutiques

5840-D, BOUL. TASCHEREAU, BROSSARD • 450 812-5522

500-22, BOUL. IBERVILLE, REPENTIGNY • 450 932-7257

872-G MTÉE STE-THÉRÈSE ST-JÉRÔME • 450-592-7752

merehelene.com



On sort... On s'amuse ! Avec nos tout-petits!

ALLONS AU CIRQUE!

Le dimanche 3 mai
Un atelier pour les 12 à 36 mois. Les tout-petits auront la chance de manipuler, explorer et essayer les différents articles de cirque : la jonglerie, les équilibres sur matériel ou encore le jeu clownesque ! à 9h30, 10h45 et 14h. Billets : 4 \$. Au Carrefour Parenfants, 4650, rue Ontario Est. Réservations : 514 872-7727 www.petitsbonheurs.ca

ATELIERS MAMAN DANCES

Danse prénatale, Danse maman et bébé (2 à 12 mois), Danse parent et tout-petit, et Danse parent-enfant. Son enfant dans les bras, on danse aux rythmes africains, indiens, et latino-américains. Ateliers offerts dans plusieurs studios du Grand Montréal. 1 888 687-9796 ext 101 www.mamadance.com

BARRE PRÉNATAL OU MAMAN & BÉBÉ

Cette nouvelle technique d'entraînement, inspiré du ballet classique qui est une fusion entre le Pilates, le yoga et le cardio, le tout accompagné d'une musique pop rythmée, fait à peine son entrée au Québec mais compte déjà plusieurs adeptes dont les stars hollywoodiennes. Horaire et tarifs : 514 588 8251 www.fitnessbarre.ca

BÂTONS, PLUMES ET MARACAS

Le samedi 2 mai et le dimanche 10 mai
Bain de musique orientale, exploration des objets sonores et grand jeu animé de chants,

comptines et mouvements pour une réalisation musicale collective. Pour les 1 à 3 ans. À l'Espace HoMa, 4701, rue Ontario Est. Billets 4 \$. Réservations : 514 872-7727 www.petitsbonheurs.ca

BÉBÉS CHANTEURS

Le lundi 4 mai
Atelier joyeux où le parent plonge les yeux dans le regard de bébé en chantant. Bébé répond, bébé chante ! Un moment de tendresse et de partage à l'écoute de bébé où l'on apprend beaucoup de vocalises, comptines et jeux de doigts à reproduire chez soi. Pour les (0 à 12 mois). À 10 h. à la Bibliothèque Marie-Uguay, 6052, boulevard Monk. Gratuit. Réservations : 514 872-4414

BÉBÉ DANSE

À travers le mouvement, l'espace et le temps, les bébés vivent avec leurs parents une expérience unique et riche de créativité. Pour les (18-24 mois) Académie de danse d'Outremont 514 276-6060 www.academiedanse.com

CENTRE BÉBÉ CARDIO

Variété de cours adaptés pour les femmes enceintes et pour les mamans et bébés dans ce centre de conditionnement physique : Cardio poussette, Zumba, Cardio-Tonus, Pilates, Yoga maman et bébé, Yoga prénatal, Cardio fit, Cours de stimulation psychomotrice pour bébé et des cours de danse pour enfants. Chez Bébé Cardio, à Longueuil, 450 332-2323 www.bebecardio.com



CENTRE DE MATERNITÉ 9 MOIS ET PLUS

Un endroit spécialisé pour la femme enceinte et la nouvelle maman. Cours de mise en forme, de la préparation à l'accouchement, ateliers et cours maman/bébé. 450 508-6011 www.9moisetsplus.ca

DANSE AFRO-CONTEMPORAINE MAMAN-BÉBÉ

Le lundi 27 avril
Les mamans et leurs poupons (3 à 11 mois) plongent dans l'univers particulier qu'offre le mélange de la danse africaine et contemporaine. À 10h. Gratuit. Au Centre récréoaquatique de Blainville,

190, rue Marie-Chapleau. Réservations : 450 434-5275

DANSE EN FAMILLE SOUS LE CHAPITEAU

Le samedi 2 mai
Une rencontre intergénérationnelle inspirée par des rythmes africains, exécutés par des musiciens en direct et des mouvements simples dans un cercle de danse pour les 0 à 99 ans. À 10 h. Au Centre communautaire de Blainville, 1000, chemin du Plan-Bouchard. Renseignements : 450 434-5275





Douce maman

maternité-bébé

**À SURVEILLER!
OUVERTURE D'UN CONCEPT
UNIQUE ET GRANDIOSE À LAVAL!**

Pour connaître notre
date d'ouverture
et pour + d'infos,
suivez-nous
sur :



**ENFIN UN
GRAND CHOIX
FASHION POUR LA
GROSSESSE &
L'ALLAITEMENT**

**MARQUES DE VÊTEMENTS
EXCLUSIVES XXS À XXXL**

doucemaman.com

**2000 BOUL. LE CORBUSIER, LAVAL, H7S 2C9
[ENTRE ST-MARTIN ET LE CARREFOUR]**



On sort... On s'amuse ! Avec nos tout-petits!

DE DOIGTS ET DE PIED

Le mardi 5 mai
Dans le cadre du festival Petits bonheurs voici un spectacle de danse pour les tout-petits de 18 mois! À 10 h. À la Maison de la culture de Pointe-aux-Trembles au 14001, rue Notre-Dame Est. Billets 8 \$. Renseignements : 514 872-2240 www.petitsbonheurs.ca

HISTOIRES POUR GRANDIR ET RÊVER

Le samedi 2 mai
Heure du conte où enfants (0 à 2 ans) et parents découvrent des histoires tendres et drôles en chanson ! Maison de la culture Maisonneuve, 4200, rue Ontario Est. Vous devez réserver au 514 872-7727 ou en ligne www.petitsbonheurs.ca

INITIATION AU LANGAGE DE SIGNES

Cet atelier s'adresse aux parents de bébés de 3 à 18 mois pour permettre au tout-petit à communiquer et à se faire comprendre. La formation est donnée par des formatrices certifiées par Signé bébé. Dans toutes les boutiques Douce Maman. Renseignements : 514 926-1490 www.doucemaman.com

LA PAUSE MAM

Un moment pour rencontrer et d'échanger avec d'autres parents dans un endroit accueillant. Les pères et autres accompagnants sont les bienvenus. Tous les jeudis de 10h à 12h. MAM est un organisme communautaire dans le domaine de la périnatalité à Saint-Hubert. Renseignements : 450 904-1458 www.mam.qc.ca

L'ESCAPADE DE PETIT BONHEUR

Le samedi 2 mai
Journée d'activités pour les tout-petits et leur famille. Au programme : « jam » de

musique et danse africaine, activité ludique animée par des naturalistes et visite de la ferme. De 10h30 à 15h. Au Parc-nature Cap-Saint-Jacques, 20099, boul. Gouin Ouest. Gratuit. Réservations : 514 624-1114

LE JARDIN DE ROSE

Le samedi 2 mai
Avec enthousiasme et fantaisie, une conteuse entraîne les tout-petits dans son mystérieux jardin, à la recherche de la plante qui fait pousser les livres. Atelier pour les 0 à 3 ans. À 10h15. au Centre communautaire Jean-Paul-Campeau, 3781, boulevard Lévesque Ouest à Laval. 5.50\$ par enfant et son accompagnateur. Réservations : 450 662-4440 www.petitsbonheurs.ca

LECTURE DOUDOU

Le samedi 2 mai
Les tout-petits sont invités à toucher les livres, les sentir, les regarder et écouter les histoires merveilleuses qu'ils contiennent en compagnie d'une animatrice. À 9h30 et 10h. Pour les 0 à 5 ans. À la Maison des arts de Laval, 1395, boulevard de la Concorde Ouest. Réservations : 450 662-4440

LES MATINÉES AMUSANTES

Cet atelier de percussions est réservé aux papas. Il initie les tout-petits (9 à 18 mois) à la culture mandingue d'Afrique de l'Ouest. Apprentissage du rythme, éveil au son et plaisir.
- Le dimanche 3 mai à 11h, au Centre communautaire Saint-Louis-de-Montfort au 25, rue Saint-Louis à Laval. Réservations 450 662-4440
- Le mardi 5 mai à 10h30, à la Bibliothèque Le Prévost, 7355, avenue Christophe-Colomb. Réservations au 514 872-1526
- Le samedi 9 mai à 10h30, à la Bibliothèque Langelier au 6473, rue Sherbrooke Est. Réservations au 514 872-4227

NATATION POUR OURSINS, PINGUINS ET DAUPHINS

Les cours de la mini-école se déroulent dans la mini-piscine. Endroit idéal pour les jeunes enfants (à partir de 4 mois) avec un parent : piscine peu profonde, température de l'eau plus élevée, matériel adapté. Au Centre Père Sablon 514 527-1256 Poste 301 www.centresablon.com/sport/mini-ecole-natation/

PARENT ET BAMBIN - SÉPARATION EN DOUCEUR

Programme de séparation qui offre une approche en douceur. Rencontres deux fois par semaine pour une série d'activités amusantes. Au programme la lecture d'histoires, une introduction à la musique, au mouvement, à l'art et à l'artisanat ainsi que différentes activités de groupe. À la maison Orchard. 514 483-6556 www.orchard-house.ca/fr/programme/

PARENTS - POUPONS

Les 29 avril et 27 mai
Apprenez un savoir-faire qui se transmet de génération en génération : le crochet. Confectionnez des carrés de laine de type Granny de toutes les couleurs! Laine et crochet fournis par le Musée. Admission gratuite pour un parent et son bébé de moins de 18 mois. De 13h à 15h30. Au Musée McCord, 690 rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.musee-mccord.qc.ca

PETITS BONHEURS

Du 1er au 10 mai
Le rendez-vous culturel des tout-petits sera de retour pour une 10e édition et proposera des spectacles et des ateliers d'éveil culturel pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents à travers Montréal durant 9 jours. Découvrez la programmation sur www.petitsbonheurs.ca
Billetterie : 514 872-7727

PETITS BONHEURS BLAINVILLE

Du 24 avril au 2 mai
Ville de Blainville
www.ville.blainville.qc.ca
Billetterie : 450-434-5206 poste 5152

PETITS BONHEURS LAVAL

Du 1er au 10 mai
Maison des arts de Laval
Programmation : www.ville.laval.qc.ca
Billetterie : 450 667-2040

PETITS BONHEURS DE CONTE

Le mardi 28 avril
Exploration de l'univers de la marionnette à travers un conte raconté par l'animatrice Mona Gagnon. À 10 h pour les 18 à 36 mois (30 minutes) et à 11 h pour les 3 à 5 ans (45 minutes). Au Centre communautaire de Blainville, 1000, chemin du Plan-Bouchard. Réservations : 450 434-5275

PIQUE-NIQUE EN FAMILLE

Le dimanche 10 mai
Pour clôturer en beauté le festival et souligner la fête des Mères, la Maison des arts de Laval vous invite à ne pas manquer les ateliers du pique-nique : atelier en arts visuels, atelier de percussions, et danse découverte, projet Patchwork, atelier du Cosmodôme, bibliobus et bien plus! De 11 h à 14 h. Maison des arts de Laval, 1395, boulevard de la Concorde Ouest. Gratuit. Réservations : 450 662-4440

PHOTO-POUSSETTE

Cet atelier parent/enfant s'adresse à toute personne désireuse de faire des belles photos d'enfants. Offert dans un local adapté à la présence des bébés, vous apprendrez des trucs pour améliorer la qualité de vos images. Montréal, Rive nord, Rive sud. Renseignements : 514 567-3225 www.entrequatreyeux.com



VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES DE NOUVEAUX NÉS À 14 ANS

★ PRIX IMBATTABLES

★ VASTE CHOIX
DE VÊTEMENTS ET
D'ACCESSOIRES

Essentiels Bébé + Costumes + Robes + Baptême + Literie + Berceaux
Poussettes & Sièges d'auto + Alimentation + Sécurité + Vêtements
Habit d'Hiver + Uniformes Scolaires + Ballet, Patinage & Claquettes

Goldtex



8875, RUE SALLEY, LASALLE | TÉL. : 514 365-9699 | WWW.GOLDTEX.CA
LUNDI AU MERCREDI DE 10H À 17H + JEUDI ET VENDREDI DE 10H À 18H ET LE SAMEDI DE 9H À 17H + FERMÉ LE DIMANCHE



@GOLDTEXKIDS



On sort... On s'amuse ! Avec nos tout-petits!

SPORTBALL

Cours de sports non compétitifs qui visent à développer la motricité, l'équilibre, la force, la coordination, l'endurance et le synchronisme. À partir de 16 mois. Plusieurs emplacements dans le Grand Montréal. 514 331-3221 514 347-7664 www.sportballmontreal.ca

SSST! - FLORSCHÜTZ & DOHNERT

Le mercredi 6 mai
Un couple de clowns-magiciens extrait des objets surprenants des immenses poches de leurs pantalons... Spectacle pour les 2 ans et plus. À 9h et 11h. Billets 10 \$. Au théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

STUDIO BUMP

Studio Bump permet aux futures et nouvelles mamans de bénéficier de programmes d'entraînement spécifiquement adaptés pour elles, d'assister à des ateliers éducatifs et de consulter une panoplie de professionnels qualifiés pour les encadrer durant toutes les phases de leur maternité. 514 586-8483 www.studiobump.ca/fr/

STUDIO MOOV

Centre d'activité physique et de mise en forme pour tous les membres de la famille : femmes enceintes, les nouvelles mamans avec leur bébé, hommes, femmes et enfants. Au studio Moov à Boisbriand. 450 951-9561 www.studiomoov.com

TIC TAC GYM

Activité physique pour les tout-petits à partir de 6 mois. Ces cours allient plaisir et apprentissage et visent à favoriser le développement de la confiance et des habiletés motrices chez les enfants. Ils seront stimulés par les couleurs, les mouvements et la musique ainsi que la rencontre d'autres bébés. Au Tic Tac Gym. 514 519-5673 www.tictacgym.com

VEILLÉE DOUCE

Quelle histoire raconter à un enfant de 10 mois? Voici un spectacle théâtral poétique pour les 10 mois à 2 ans et demie. Le vendredi 1er mai au Centre communautaire de Blainville, 1000, chemin du Plan-Bouchard. Billets 4 \$. Réservations : 450 434-5275 Le 2 et 3 mai à la Maison de la culture Maisonneuve, 4200, rue Ontario Est. Billets 8 \$. Réservations : 514 872-7727

CAFÉS BRANCHÉS POUR LES PETITES FAMILLES

CAFÉ MAMAN ET BÉBÉ

Cuisine santé, aire d'allaitement et salle des jeux pour les enfants. Vous trouverez aussi une boutique et une clinique périnatale. Chez Bébé Cardio, 400 St-Jean, Longueuil. 450 332-2323 www.bebecardio.com

CAFÉ KALI

Café Kali est un endroit familial où les parents et leurs enfants sont bienvenus. On y va pour un café, un thé ou une collation santé. Salle de jeux pour les tout-petits et coin calme pour bébés et mamans qui allaitent. 5200 Rue Verdun à Montréal. 514 508 9362 www.cafekali.com

CAFÉ TOUSKI

C'est un café-coopérative qui offre une cuisine santé et un espace de jeux pour les enfants. 2361 rue Ontario Est. 514 524-3113 www.touski.org

HOCHE-CAFÉ

Ce café dans le quartier Hochelaga accueille très bien les jeunes familles! 4299, rue Ontario Est. 514 419-7997 www.facebook.com/hochecafe

LA CULOTTE À L'ENVERS

C'est une boutique qui offre un petit espace café pour relaxer et plusieurs activités pour les petites familles. La Culotte à l'Envers, 62 Masson, Montréal. : 514-564-3174 www.laculottealensvers.com

LA TASSE GAMINE

Café familial végétarien consacré aux jeunes familles. Aire de jeux, ambiance familial. 5658A Ave du Parc à Outremont. 514 439-9950 www.latassegamine.com

MÉLONS ET CLEMENTINES

Cuisine santé, espace de jeux pour les enfants, information sur l'allaitement et activités parent/bébé. 5659 Sherbrooke ouest à Montréal. 514 482-5248 www.melonsetclementines.com

VILLAGE CAFÉ

Un tout nouveau café pour toute la famille. Espace de jeux pour les enfants. Gamme d'activités pour parents/bébés : cours de yoga, pilates, zumba. Ateliers d'art ou d'éveil musical pour les tout-petits. Cours prénataux pour couples, ateliers sur l'utilisation des portes-bébé, RCR, langage des signes et plus encore. 207, rue Beaubien Est. 514 419 5455 www.villagecafe.ca



l'achance Photo
Studio lumière naturelle

2008 MARIANNE-BABY, CHAMBLY

www.lachancephoto.com

450-279-1123

info@lachancephoto.com

L'ORIGINAL



Réconfortant...
peu importe
le moment!



Naturel et
écologique
=
Écales
de sarrasin



Coussins d'allaitement + Oreillers pour enfants



Pour plus d'information ou pour commander
neka.ca • 1 877 678.2229



Le temps de qualité : ou, comment échapper, en famille, à la grille-horaire

Par Marie-Hélène Proulx

Arriver en retard, je déteste. En franchissant le seuil de *La Maison À Petits pas*, de Hochelaga-Maisonneuve, j'avais bien conscience que je venais de faire perdre quelques précieuses minutes à des parents. J'enrageais contre moi-même. Je les imaginai déjà en faire tout autant, surtout que, ironie du sort, je venais pour discuter de ce que signifie, pour eux, passer du temps de qualité en famille ! Je fus donc troublée d'être accueillie par autant de sourires.

Un des grands principes, me dira-t-on ce jour-là, pour parvenir à partager ensemble de précieux moments est de tolérer l'imprévu et de se mettre à l'écoute des autres, de soi, du moment. J'avais donc beaucoup à apprendre, moi qui n'y croyais pas vraiment, à cette idée de temps de qualité.

La famille... version qualité totale

Pourtant, au départ, même des experts comme Christine Lemaire, auteure et conférencière spécialisée en gestion du temps, semblaient abonder dans mon



Shilvi



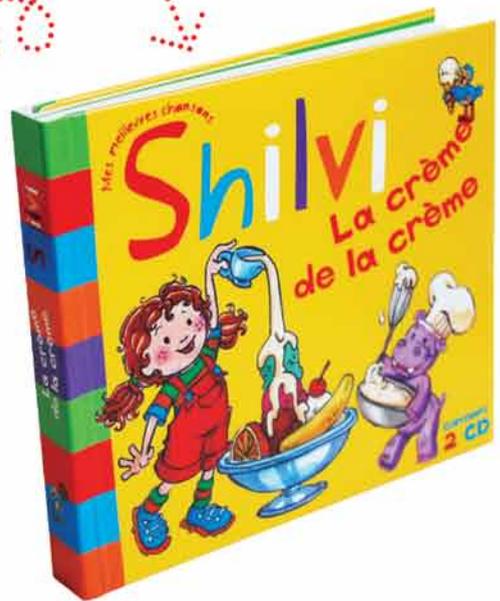
La musique pour enfants qui enchante les parents !

Nouvel album !

18 des meilleures chansons de Shilvi, extraites de ses **5** albums tous gagnants d'un Félix « album jeunesse de l'année », réunies sur un petit livre-disque de **32** pages

plus 3 nouvelles chansons

Incluant les versions instrumentales de toutes les chansons pour les petits chanteurs en herbe !



Visitez la nouvelle boutique en ligne sur

Shilvi.com

Plus d'une trentaine de produits disponibles, dont la poupée Shilvi, sa garde-robe et le douillet Popo !



La poupée Shilvi est enfin de retour



sens : « Il fut un temps où je me culpabilisais beaucoup de m'ennuyer parfois, en compagnie des enfants. Avec le temps, j'ai compris que chaque temps a sa qualité et je défie n'importe quel parent de trouver cela toujours amusant, les moments partagés en famille. Mais il faut comprendre aussi que notre perception et celle de l'enfant sont différentes. Peut-être que, pour moi, ce n'est pas passionnant de le pousser dans sa balançoire ou les jeux au parc, mais pour lui, ça compte », m'avouait-elle en entrevue, pour tenter de remettre en perspective cet idéal inaccessible et toutes ces images de familles idylliques proposées autour de soi.

Mais pourquoi, alors, se donnerait-on tant de mal à tendre vers cet idéal ? Parce que, répond Christine Lemaire, les parents ont de moins en moins de temps et aimeraient s'assurer que celui qu'ils consacrent à la famille, dans leur course de plus en plus folle entre le boulot et le dodo, en vaut vraiment la peine, ce qui amène à élever les critères de réussite, même à la maison : « Une question que l'on peut se poser est : comment se fait-il que dans le milieu du travail, la réussite et l'implication personnelle se calculent en heures de travail et que, lorsqu'il est question des responsabilités de parents, on s'intéresse davantage à la qualité qu'à la quantité ? Cela est cohérent avec la logique néolibérale de notre société : on accepte mieux les femmes dans le monde du travail, mais on n'a pas adapté le monde du travail à cette réalité. Alors, faute d'avoir le temps que l'on voudrait, qu'est-ce que l'on fait ? On parle de temps de qualité. »

Pourtant c'est souvent en faisant appel à des outils ayant fait leurs preuves en gestion du temps au travail que les familles tentent de récupérer quelques précieuses minutes. Les parents espèrent alors assurer à leurs enfants une vie stimulante, remplie d'activités éducatives. Mais Luc Bélanger-Martin, qui enseigne la gestion aux HEC, doute de la pertinence d'appliquer ces principes à sa propre vie de famille : « Oui, à la maison, il y a aussi de la gestion de temps ; mais est-ce qu'on peut l'envisager aussi en terme d'objectifs à atteindre ? Je ne suis pas certain que ces outils-là soient adaptés. Je trouve même que c'est d'une perversité assez incroyable d'apporter les concepts de productivité dans sa vie de famille. » Outre la tendance à être plus productif pour partir plus vite en quête de moments exceptionnels, toute démarche centrée sur des objectifs suppose un autre aspect incontournable : celui de l'évaluation. Bien sûr dans le cadre de la famille, explique Luc Bélanger-Martin, le patron ne vient pas nous dicter notre conduite, mais les critères de performance ne sont pas évacués pour autant : « Les parents se sentent incompetents parce qu'ils se sentent jugés

par les gens qui les entourent. Des coachs familiaux de salon, il y en a trop. J'ai envie de dire aux parents : *Fais-toi confiance. Écoute-toi.* »

Bien que l'influence extérieure ne puisse pas être totalement évitée, les spécialistes de la gestion suggèrent que le parent peut se montrer proactif par les limites qu'il pose. La psychologue Guylaine Deschênes croit même que l'entourage peut être mis activement à contribution dans l'équilibre de la famille : « On peut solliciter le réseau pour que le couple passe de bons moments ensemble. Mais l'entourage peut aussi poser obstacle avec les invitations extérieures et le désir des enfants d'aller jouer chez leurs amis. Il faut se trouver des moments. Nous, on aimerait que notre entourage comprenne que certains moments sont sacrés ; alors on laisse aller le répondeur durant le repas ou le coucher. » Elle remarque d'ailleurs que ces moments où l'on se coupe des sources extérieures sont souvent les plus propices à constater si notre désir de se consacrer les uns aux autres a porté ses fruits : « On voit que l'on a réussi lorsque les autres membres de la famille sont au courant de ce que chacun vit, que les enfants s'endorment en souriant : c'est souvent à l'heure du dodo que les frustrations ressortent. »

Le temps : la matière première des liens à tisser

Entre ces moments de grâce et les autres défis quotidiens, tous les parents rencontrés, qu'ils soient experts en gestion ou non, constatent que la vie passe vite et qu'elle peut laisser un goût de regret, lorsqu'on n'a pas pu y jouer le rôle que l'on aurait voulu y jouer : « Tous les moments n'ont pas la même importance. Si le parent n'est pas présent au moment d'une compétition, ça ne se remplace pas ; c'est la même chose pour un spectacle ou un grand moment de transition dans la vie de l'enfant », insiste à ce sujet Guylaine Deschênes.

À l'inverse toutefois, Christine Lemaire avance que, mis à part ces grands moments inscrits à l'agenda officiel, beaucoup d'autres surviennent sans s'annoncer, à condition que l'on soit réellement disponible pour les accueillir : « Il faut savoir qu'être parent, ça prend du temps et que chaque minute est du temps de qualité. On n'a pas le contrôle total sur la qualité du temps, mais on peut favoriser sa venue, lui faire une place. On dit que "la crème, ça monte sur le lait", mais pour cela, il faut qu'il y ait du lait. De la même manière, si on n'est jamais avec nos enfants, le temps de qualité ne peut pas émerger. Ça prend de l'ordinaire, ça prend du banal pour que l'extraordinaire apparaisse. »

4-15 ans



Pour des
JOURNÉES D'ÉTÉ
inoubliables

Informez-vous au sujet de notre service d'autobus porte-à-porte :
Westmount, C.S.L., Hampstead, D.D.O., Beaconsfield, Pierrefonds et Kirkland



Redwood
COUNTRY DAY CAMP

www.redwooddaycamp.com • 450 455-3227

MANIMO^{MC}

L'animal lourd par fdmt

Les manimo aident les enfants à :

- rester attentifs en classe
- se concentrer pour les devoirs
- apaiser leur excès d'énergie
- se calmer pour le dodo

Adoptez votre manimo **33\$**
à partir de : avant taxes



fdmt.ca
service@fdmt.ca
450.321.5503
1.866.465.0559

fdmt
Le spécialiste des outils éducatifs et sensoriels pour les enfants



Rythmik Québec

Camp d'été
Gymnastique Rythmique
Récréatif et Compétitif
du 29 juin au 21 août 2015
inscriptions du 13 au 18 avril 2015
www.rythmikquebec.qc.ca

Inscription en tout temps pour les 2 ans et plus



Centre Étienne Desmarceau
3430 Bellechasse, Montréal, H1X-3C8
514-872-6596 | rythmikquebec@gmail.com



CAMP LINGUISTIQUE
Cours d'anglais ou de français et sports et loisirs

Pour les jeunes de 9 à 12 ans et de 13 à 17 ans
du 22 juin au 31 juillet 2015

Les sports et loisirs incluent natation, basket-ball, soccer, activités touristiques, musées et projets de groupe.



Professeurs qualifiés et diplômés

ÉCOLE INTERNATIONALE DE LANGUES YMCA

1440, rue Stanley
5^e étage, Montréal, Qc
514 849-8393 ext. 1400
info@ymcalangues.ca
www.ymcalangues.ca

Métro Peel, sortie Stanley

Tests de niveaux gratuits tous les mercredis entre 12h30 et 17h30

Cours d'anglais et d'espagnol pour les jeunes aussi offerts les samedis durant l'année scolaire.

Cette disponibilité exige aussi de demeurer à l'affût des demandes exprimées de manières variables et souvent implicites, qu'elles prennent la forme des pleurs du nourrisson, des crises du trottineur et, plus tard lors de l'entrée à l'école, des sorties et horaires indépendants des enfants plus grands. À cela s'ajoute, observe Marie-Ève, mère de 4 enfants, le tempérament de chacun : « C'est davantage le caractère que l'âge qui dicte le rythme de la famille. Avant le dodo, j'ai un rituel pour chacun. Il y en a qui aiment les câlins et ça ne finit plus. D'autres, juste de me prendre la main, c'est déjà le maximum. » Tous ces éléments ainsi que le contexte peuvent souvent mener à des rencontres qui ne donnent pas lieu à de grandes verbalisations : « Du temps de qualité, c'est du temps significatif. Mais qu'est-ce que ça veut dire, au juste ? Le matin, c'est moi qui suis avec les enfants. On est tous un peu bourrus au réveil, on ne se parle pas de philosophie, mais même si aucun mot n'est dit, on est quand même là les uns pour les autres, sans intermédiaire », remarque Luc Bélanger-Martin.

Dans le contexte où chacun vit sa routine, les uns à côté des autres, le risque demeure néanmoins de n'être là que de corps : « On fait beaucoup de présentisme avec nos enfants. On le dénonce beaucoup dans le monde du travail, mais pas dans la famille », remarque Christine Lemaire. Selon Guylaine Deschênes, on peut toutefois considérer vivre un moment fort lorsqu'on a senti que chacun y a été assez attentif à la présence des autres pour lui offrir le droit d'être authentique : « Cela peut être un moment heureux ou triste, mais avant tout un moment où on est vrai, où l'on n'a pas besoin de plaire, où l'on sent qu'il y a une écoute, où l'on se donne le droit de trouver des solutions ensemble. »

Christine Lemaire souligne toutefois le danger de tenter de fuir la banalité en s'accrochant au rêve du moment parfait : « Les gens voient des tonnes de publicités sur La Ronde ou Honolulu, qui donnent l'impression que ces moments parfaits sont possibles. Mais dans la réalité, des enfants, ça pleure quand ils sont fatigués, même dans les plus joyeuses mises en scène. » Et des imprévus dans leur vie de famille, les parents de la Maison à petits pas en vivent plus qu'ils ne peuvent en compter. Mais c'est quand même avec un sourire coquin que Mélanie raconte comment elle a su transformer un échec en bon moment, en faisant appel à l'humour et à la concertation : « J'avais dit à mes enfants qu'on irait au Biodôme parce que j'avais des billets gratuits. Mais je me suis rendue compte, à la dernière minute, qu'ils étaient périmés. Ma fille était en colère. Moi aussi, je suis souvent encore plus déçue qu'eux, lorsque ça ne marche pas. Je leur ai demandé ce qu'ils voulaient faire à la place. On a fait des biscuits. Le goût était dégueulasse, c'était encore plus drôle. »

Et cette résilience, même si elle n'advient pas devant le premier imprévu, se travaille, en expliquant dès le départ aux enfants que les plans peuvent changer, mais surtout en réduisant ses attentes concernant le moment parfait, explique Guylaine Deschênes : « Même les gaffes et les occasions d'en rire peuvent mener à des moments de qualité. Quand on le vit, on le sent ; sinon, pas besoin de tout prévoir, ce n'est pas un mariage ! Dans un mariage, on planifie à l'extrême parce que ce moment ne reviendra pas, mais la magie avec les moments de qualité, c'est qu'on peut toujours se reprendre. » Mais pour pouvoir se reprendre, encore faut-il laisser des espaces à ces moments de folies dans notre plage horaire, spécifie aussi Christine Lemaire : « Je décris parfois le temps comme un meuble avec tiroirs à double fond. Il recèle peut-être des secrets, mais tant que les tiroirs débordent, tu ne peux jamais découvrir ce double fond. Il se passe peut-être de bons moments autour de nous, mais si, dans ta tête, c'est toujours plein, tu ne les sens pas. »

Ces principes ne s'inspirent plus seulement du monde des affaires, mais aussi, précise Guylaine Deschênes, des grandes théories de l'attachement, qui suggèrent que la résistance à l'anxiété, devant un monde extérieur imprévisible, est fortement liée à la constance de la présence parentale. D'ailleurs, Sonya a pu constater que ces moments de disponibilité, même s'ils n'apparaissent pas toujours dans le contexte le plus souhaitable, peuvent se transformer en belles occasions de rapprochement : « Je suis mère monoparentale. J'ai ma fille de 6 ans en tout temps. J'ai toujours travaillé, mais pas depuis un an. Je vois la différence dans l'évolution de ma fille. Avant, je n'avais jamais le temps. J'étais trop pressée. Maintenant, on joue ensemble. Je n'ai pas pu me permettre cela, avec ma plus vieille. Je ne peux pas me permettre cela financièrement, mais c'est arrivé et c'est inoubliable. Je lui souhaite d'avoir assez d'argent plus tard pour pouvoir s'offrir de beaux moments comme ça sans s'inquiéter. »

Parents de qualité ? Avant tout parent

Pourtant, les efforts des parents pour offrir à leurs enfants les modèles de parentalité auxquels ils aspirent supposent des renoncements. Ainsi Sonya, depuis qu'elle court les entrevues d'emploi, n'est plus aussi maîtresse de son temps, mais en profite pour inculquer d'autres valeurs à sa fille : « Quand on est rendues au souper, on essaie quand même de discuter ensemble de ce qui s'est passé pour elle et pour moi. Elle trouve cela bien que je veuille retourner à l'école et elle est consciente qu'il faut travailler dans la vie. » À l'opposé, pour Fred, père de 3 enfants, cette réalisation de soi a exigé de renoncer à une part du

IDENTIFIE:

- CONTACTS D'URGENCE
- ALLERGIES ET MALADIES
- MÉDICAMENTS
- ET BIEN PLUS...



2BEID™
POUR VOTRE TRANQUILLITÉ D'ESPRIT



SIGNE MÉDICAL GRAVÉ

ATTACHE AJUSTABLE



CODE DU BRACELET

CODE QR

NUMÉRO DE LA LIGNE D'URGENCE

POUR PLUS DE DÉTAILS
WWW.2BEID.COM

DISPONIBLES DANS LES PHARMACIES PARTICIPANTES

50% de rabais en utilisant le code de promotion enfants2015



Album pro.ca

Made In Montréal Fabriqué à Montréal



L'offre est valide jusqu'au 15 mai 2015 (Un calendrier de table avec vos photos revient à 6.50\$ un livre photos 8.5x11 avec couverture photo rigide revient à 22\$ pour 24 pages et a 13\$ avec une couverture souple, [Question? info@albumpro.ca](mailto:Question?info@albumpro.ca)

LE GYM
des enfants de 0 à 12 ans

Bougez tôt afin de rester actif toute la vie!



Suivez-nous!
/tictacgymmontreal

TIC TAC GYM
UNIQUE EN SON GENRE

- Classe d'activités physique
- Classe de gymnastique pré-scolaire
- Classe parent-enfant
- Anniversaire
- Camp de jour

Tic Tac Gym, c'est tout ça, ET BIEN PLUS!



6500, rue Magloire, Saint-Léonard
514 519.5673 | www.tictacgym.com

ASSOCIATION SPORTIVE
Dynamo
montreal 2000

Enfants et adultes!

Inscriptions en tout temps
Les cours sont donnés par des entraîneurs professionnels

- Gymnastique rythmique
- Soccer
- Stretching





Tél: 514 688-4455

Côte-des-Neiges, Notre-Dame-de-Grâce et Côte Saint-Luc

Camp de jour ÉTÉ 2015
Spécialisé en
**Arts plastiques, céramique,
arts de la scène et vidéo**

Animés par des artistes professionnels
Avec piscine et activités extérieures
Service de garde disponible

Pour les 5 à 12 ans

Inscriptions à partir du samedi 11 avril 2015

Ateliers

Beaux-arts

Ateliers Beaux Arts
18 années d'expérience
Centre Communautaire Elgar, Île des Sœurs
514 507 58 43 ou 514 765 72 70
www.ateliersbeauxarts.com

Suivez nous sur facebook.com/AteliersBeauxArts

Camp de jour et Camp de vacances

Spécialisés en
sciences de la nature
et de l'environnement

guepe

Dans les parcs-nature du Bois-de-Liesse
et de la Pointe-aux-Prairies
Ainsi qu'à l'ERE de l'Estuaire
dans Charlevoix

**Aventuriers
de nature!**

www.guepe.qc.ca
514-280-6829
9432, boul. Gouin Ouest
Pierrefonds (Québec)

Montréal 

confort matériel qu'il aurait pu leur offrir : « Je suis travailleur autonome. Ça me laisse plus de temps pour être avec eux, le matin et le soir. J'ai fait le choix de couper dans mon niveau de vie pour garder plus de temps pour être avec eux. Si un travail est urgent, je le fais la nuit. »

Mais même lorsque le parent a de belles valeurs à partager, tout le monde dans la famille n'est pas toujours d'humeur propice à vivre paisiblement ces échanges et le parent qui voudrait en profiter pour se mettre à l'écoute ne peut pas toujours renoncer à son rôle d'arbitre. Les règles à imposer ont même obligé Sonya à renoncer à de belles excursions, une expérience qui peut s'avérer aussi frustrante pour le parent que pour l'enfant : « Avant de faire une sortie avec ma fille, je mets les règles et lui explique que si elle ne les suit pas, on ira seulement au parc. Ça nous est arrivé de nous retourner vers le parc, avant ; mais maintenant, elle comprend mieux les conséquences, elle a envie de faire de belles sorties et elle est un peu vieille pour le parc, alors elle écoute davantage. » Mélanie, qui est confrontée régulièrement aux querelles de mauvaises perdantes entre ses filles, se dit quand même heureuse de leur donner la chance de vivre cet apprentissage : « J'avais peur, à 25 mois de différence, qu'elles ne l'acceptent pas bien, mais elles sont là l'une pour l'autre, se tiennent la porte. Moi, je n'avais pas à partager. J'étais enfant unique. Je voulais leur faire vivre quelque chose de différent. »

Pour donner à l'enfant l'envie de ne pas retourner trop vite à son Ipod, les parents doivent parfois prendre le temps de donner l'exemple en fermant eux-mêmes leur téléphone et la télévision et en tentant de ralentir. Mais, pour parvenir à maintenir ces résolutions, Christine Lemaire suggère de commencer graduellement les changements, et de se donner le temps d'en sentir les effets : « Quand tu te sens comme une queue de veau, commence par enlever une activité parascolaire et observe les conséquences. On ne peut pas toujours tout changer, mais on a toujours un petit soupçon de choix. Peut-être que si le changement te fait du bien, tu y prendras goût et en feras d'autres. Il n'est pas nécessaire d'être drastique. »

Mais pour que la transition se produise le mieux possible, surtout si l'on veut changer nos habitudes pour passer plus de temps ensemble, Luc Bélanger-Martin, ainsi que les autres experts, croit qu'il faut avant tout s'assurer que chacun aura l'occasion de s'exprimer et de s'appropriier le projet à sa manière, pour que, dans la manière même de le concevoir, il fasse partie de la vie de famille. En comprenant mieux les objectifs de chacun, il devient aussi plus facile de s'adapter en cours de route : « Pour qu'un projet puisse être durable, entre deux individus, il doit être commun. Est-ce

qu'on ne pourrait pas essayer de trouver cela, en famille, un terrain d'entente où tout le monde trouve son compte ? C'est comme cela que l'on devient significatif les uns pour les autres dans un groupe. »

Transformer la routine en rituel

Il n'en demeure pas moins qu'introduire régulièrement des moments uniques peut sembler un lourd défi, surtout à une époque où l'on reproche trop souvent au parent de courir et de ne pas prendre de temps d'être et de vivre. La tentation peut alors être forte de tenter de les réaliser le plus rapidement possible, sur le pilote automatique, en rêvant de meilleurs moments à partager. Guylaine Deschênes croit qu'il est quand même possible de jumeler les tâches et de bonnes discussions ou encore, avec un peu d'imagination, de les transformer en parties de plaisir : « La routine est primordiale, surtout chez les jeunes, mais elle peut être agrémentée. La routine des bains peut être transformée en spectacle de Rock. L'exceptionnel est plus rare et ce n'est pas tout le monde qui peut se le permettre. L'exceptionnel, cela peut être juste de s'approcher de Noël ; avec la mode des lutins, on peut faire vivre aux enfants plusieurs moments inédits à l'approche des fêtes. Dans un sens, ça fait partie des rituels, mais cela fait aussi vivre des expériences dont ils se souviennent. »

Et d'un parent à l'autre, les idées pour pimenter des apprentissages incontournables ne manquent pas. L'un met de la musique, l'autre transforme l'épicerie en espace de commando où chacun a sa mission, ou encore en concours, où tout le monde gagne à la fin. Voilà donc plusieurs éléments pour solidariser l'équipe. Mais les parents sentent aussi le besoin des enfants d'avoir des moments privilégiés avec chacun d'eux. Bien que, pour ce faire, le moment traditionnel soit souvent celui du début du dodo, d'autres parents et experts suggèrent aussi de profiter des transports en voiture ou encore des rendez-vous médicaux ou autres, où la présence d'un parent tout à soi peut aider à transformer un moment d'angoisse en moment privilégié. En ce qui la concerne, Marie-Ève a choisi de faire appel à l'expertise d'un enfant à la fois pour l'accompagner dans sa recherche de logement : « L'autre jour, on a marché en essayant de ne pas toucher les craques de trottoir. On était tellement heureux. »

Malgré toutes ces belles réussites, Luc Bélanger-Martin croit que le temps que l'on se fixe pour ne rien faire du tout garde aussi toute sa pertinence lorsque vient le moment de savourer le moment présent : « Lorsqu'on a moins de temps à consacrer à ses enfants, il peut y avoir des journées où l'on décide de s'occuper d'eux à 100 %. On va à la danse, à la natation, au hockey... avec pour conséquence

Musique pour tous

Cours individuels et de groupe
pour enfants, jeunes et adultes

Portes ouvertes

Dimanche 26 avril, de 10 h à 13 h

Une journée
d'activités gratuites
pour toute la famille!

 VINCENT-D'INDY
ÉCOLE DE MUSIQUE

emvi.qc.ca



  Édouard-Montpetit

AUX NOUVEAUX PARENTS DU QUARTIER, AVEZ-VOUS SONGÉ AUX AVANTAGES D'UNE ASSURANCE MALADIES GRAVES?

- Protège votre revenu
 - Réduit le stress financier
 - Jusqu'à 28 maladies couvertes
 - Prestation du vivant libre d'impôt
 - Primes garanties et remboursables
- Et plus encore...

SERVICE DE PROTECTION D'ASSURANCE VIE COMPLET

Familial, individuel • Enfant
Maladies graves pour enfants
Accidents • Santé • Voyages
Hypothécaire • Dettes
Sans examen médical

Y penser, c'est déjà gagnant!

J'habite près de chez vous.

PHOTO:STUDIOELI.CA

Pour information • 514-265-5780



REPRÉSENTANT AUTONOME
JACQUES RONDEAU
CONSEILLER EN SÉCURITÉ FINANCIÈRE
Assurance vie • Épargne retraite • Dons planifiés
514-265-5780 jacktrade@videotron.ca
9863 avenue Georges-Baril, Montréal, QC H2C 2M7

SIMPLIFIER • PROTÉGER • PROSPÉRER

que les enfants sont encore plus occupés la fin de semaine que la semaine. Cela crée un coup de balancier : tout à coup, on cherche à s'occuper intensément. S'occuper de nos enfants et passer du temps avec eux sont des choses bien différentes. » Guylaine Deschênes admet que les familles peuvent parfois se donner un petit coup de pouce pour parvenir à ce temps d'arrêt, ou encore pour concilier les plaisirs, lorsque chacun semble trouver son compte dans des rythmes différents : « Si les parents bougent trop, ils peuvent se fixer des moments pour s'arrêter, comme ils s'en fixeraient pour un rendez-vous chez le dentiste, et s'assurer de le respecter. Pour les familles plus tranquilles, elles peuvent se faire une liste d'activités ou les mettre dans un pot à piger pour alimenter leur réflexion. »

Mais Mélanie, qui tente l'expérience chaque fin de semaine, peut dire qu'à chaque fois, spontanément, le rien se remplit d'actions non planifiées : « C'est eux qui le demandent, *On fait-tu une fin de semaine de rien ?* Ils veulent décider des jeux, des films et des repas. Ils veulent toujours manger la même chose. C'est un peu *plate*, mais ça leur fait plaisir. Non, je ne me sentirai jamais coupable de rester à la maison et d'avoir du plaisir avec eux. » Parfois, pour prolonger cette ambiance de fête, il ne suffit pour elle et ses enfants que de garder le pyjama, qui se faufile si bien sous un habit d'hiver, lors d'une petite sortie. On retombe ainsi dans une ambiance en dehors de la routine.

Guylaine Deschênes croit aussi que de se donner l'occasion de goûter ces moments peut aider à prendre conscience qu'ils sont beaucoup plus qu'une forme de dévouement : « C'est un bien pour tous qui peut même améliorer le système immunitaire. C'est prouvé : les câlins, les rires font du bien. On se fait un cadeau. » Pour Fred cependant, le plaisir qu'il a pris à ces moments privilégiés avec chacun de ses enfants, en les accompagnant au baseball, ne l'a pas amené à ralentir, mais, au contraire, à

s'investir toujours plus dans ce moment qui est devenu pour lui le plus enrichissant de sa semaine : « Avoir des enfants, c'est une responsabilité, mais le fait d'aimer cela change tout. [...] Quand tu dois faire un effort, cela n'est plus vraiment un lorsque, tout à coup, un enfant te dit *Papa, je t'aime* et que ton cœur fond. »

Pendant que Fred m'expliquait tout cela, les enfants sont venus nous rejoindre, dans la grande salle de *La Maison à petits pas*. En l'écoutant, avec les autres parents, et en les sentant si paisibles, je me disais que bon, d'accord, le concept de temps de qualité n'est peut-être pas à prendre au pied de la lettre, mais des parents qui parviennent à être en phase avec eux-mêmes et les autres, lorsqu'ils sont entourés de leurs enfants, ça continue quand même d'exister.

Merci à :

Luc Bélanger-Martin, professeur, département de management, École des Hautes Études commerciales, www.hec.ca/profs/luc.belanger-martin.html

Guylaine Deschênes, CRHA, Psychologue organisationnelle, coach de carrière et auteure de *Harmoniser sa vie : L'art de concilier le travail et la vie personnelle*, aux éditions Québec-Livre (2013), www.gdressources.com

Christine Lemaire, blogueuse, conférencière, auteure de *La Surchauffe de nos agendas : vivre le temps autrement et À Contretemps* (2011), tous deux aux éditions Fides (2013) christinelemaire.com

Sonya, Fred, Mélanie et Marie-Ève, parents fréquentant *La Maison à petits pas*, de Hochelaga-Maisonneuve www.lamapp.org

NOUVEAU & UNIQUE

OFFREZ UN ROMAN SOUS FORME DE LETTRES!

Aventures Édition vous propose un cadeau original cet été : UNE HISTOIRE EN 10 LETTRES PENDANT LES 10 SEMAINES DE VACANCES!

Vous désirez que l'intérêt de votre enfant pour la lecture se poursuive pendant les vacances? Offrez-lui un roman épistolaire! Pendant 10 semaines, il recevra par la poste une lettre personnalisée de son nouvel ami: le héros de l'histoire!

Visitez notre site internet et découvrez notre collection complète! Plusieurs histoires sont disponibles selon l'âge de l'enfant.

www.UneLettreJustePourToi.com



**S'AMUSER,
VIVRE L'AVENTURE
ET SE FAIRE DE
BONNES AMIES**



Girl Guides
of Canada
Guides
du Canada



| |
|-----------------------|
| Sparks 5-6 ans |
| Brownies 7-8 ans |
| Guides 9-11 ans |
| Pathfinders 12-14 ans |
| Rangers 15-17 ans |

INSCRIVEZ VOUS AUJOUR'HUI

LES NOUVEAUX MEMBRES PEUVENT S'INSCRIRE EN LIGNE DÈS LE 1^{ER} JUIN

guidesquebec.ca

1-800-565-8111



Camp de jour d'été

débutant le 29 juin 2015
8 semaines de camp
pour débutants et avancés

Forfaits de fêtes d'enfants
disponible en fin de semaine



voir les détails au www.gymgadbois.com
info@gymgadbois.com

514 872 3043

Marché Atwater, 155 Greene 2^{ème} étage, Montréal

PROTECT ENFANT Inc.

- La consultation, la vente et l'installation à votre domicile ou à la garderie:
- Barrières de sécurité pour les escaliers, ouvertures, foyer et la piscine
- Loquets magnétique « TOT LOK » pour les armoires et les tiroirs
- Protection pour l'électricité, coins pointus, appareils, fenêtres, portes



COURS DE RÉANIMATION ET DE PREMIERS SOINS À L'HOPITAL GENERAL JUIF
pour la garderies, CPE, camp d'été, parents, grand-parents et gardiens

DIMANCHE : (9H À 17H) : Le 26 avril, 31 mai, 28 juin et le 26 juillet 2015

En anglais, dimanche (9H à 17H) : Le 19 avril, 10 mai, 7 juin et le 5 juillet 2015

Pour réserver votre place (places limitées), appelez les auxiliaires au 514 340.8216

Pour des COURS PRIVÉ chez vous, appelez Protect Enfant au 514 369.0337

514.369.0337

6900 Décarie, Suite 208, Montréal, H3X 2T8
www.protectenfant.com

**Soccer
parent-enfant
à partir de 2 ans**

Sportball

www.sportball.ca



Guide de fêtes d'anniversaire



Des défis et des aventures dans des équipes passionnantes.

Dynamique et amusant dans un rythme effréné !

Actif, stimulant, amusant pas de gâchis, pas de soucis à l'intérieur et à l'extérieur enfants de 5-12 ans nous venons à vous

Fêtes d'anniversaire

Ateliers, Fêtes d'école
Programmes parascolaires

514.333.8326
lesaventuresdynamix.com

Titi le CLOWN

"Le meilleur CLOWN en ville"

Bilingue

Pour tous les âges et occasions

FÊTES D'ENFANTS

Animations

Télégrammes

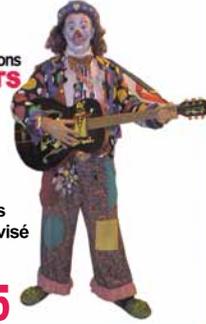
- Sculpture de ballon

- Maquillage artistique

- Magie

- Guitare avec chansons

- Spectacle drôle improvisé



(Cell.)

514.683.9365



Fêtes d'Anniversaire
4 à 12 ans

Réservez maintenant!!

Nous nous déplaçons ! 514 344-6691
www.montreal.madscience.org

Montréal + Québec + Sherbrooke + Gatineau

10\$

de rabais applicable sur nos forfaits fêtes à domicile.



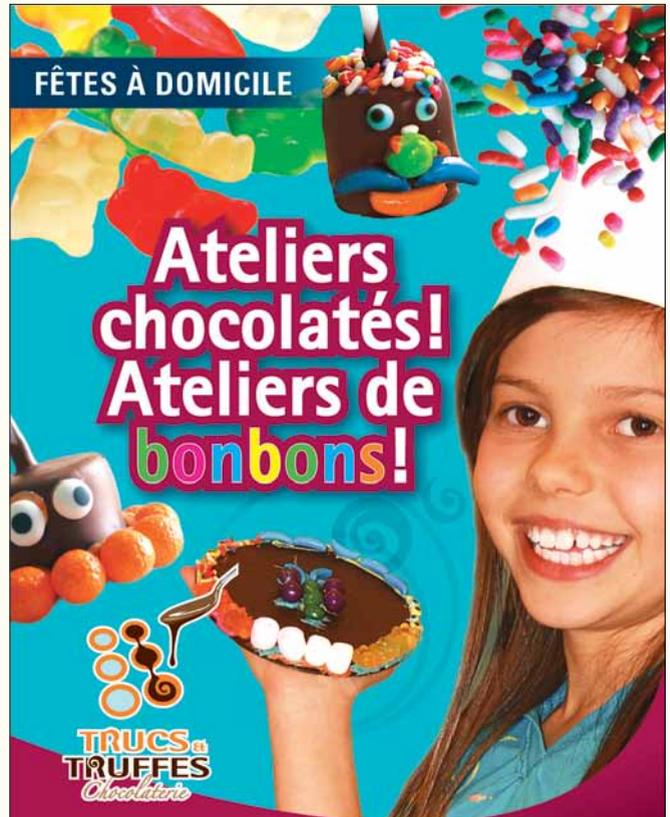
Fêtes d'enfants à domicile + Événements + Garderie Mobile

1.844.797.6767 www.fetempor.com

VALIDE JUSQU'AU 1 AVRIL 2016. NE PEUT ÊTRE JUMELÉ À AUCUNE AUTRE PROMOTION. AUCUNE VALEUR MONÉTAIRE. AUCUNE REPRODUCTION ACCEPTÉE. UN COUPON PAR PERSONNE.

FÊTES À DOMICILE

Ateliers chocolatés!
Ateliers de bonbons!

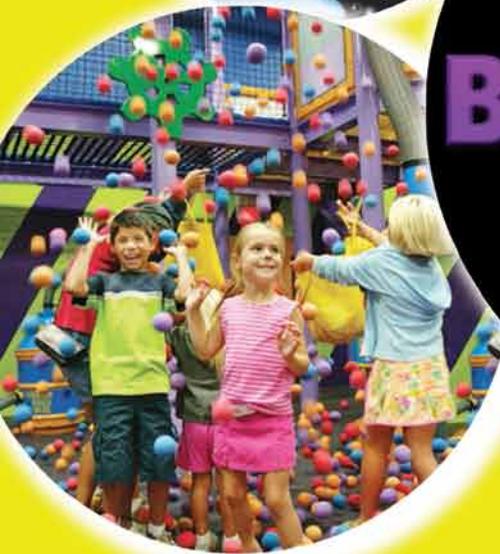
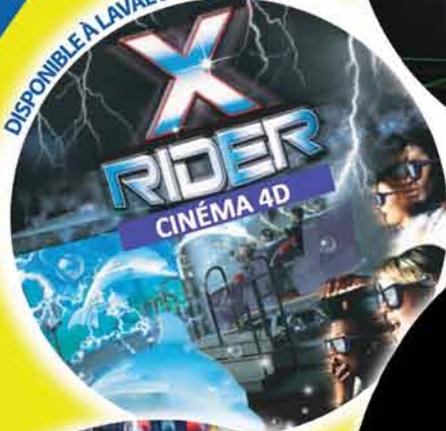


TRUCS et TRUFFES
Chocolaterie

Adultes **Enfants** **Corporatif**

www.trucsettruffes.com **514.713.0774**

DISPONIBLE À LAVAL SEULEMENT



FÊTES
D'ENFANTS

MINI-GOLF BLACKLIGHT GRATUIT
POUR TOUS LES FORFAITS DE FÊTES



FUNTROPOLIS.CA

3925 boul. Curé-Labelle, Laval 450-688-9222
2974 boul. Moïse-Vincent, St-Hubert 450-462-2111

Spécial
« Déposez vos enfants »
ven. & sam. 17h-20h

kidzillafun
PARC D'AMUSEMENT

FÊTES D'ANNIVERSAIRE

VENEZ DÉCOUVRIR UN
TRÉSOR D'ACTIVITÉS AMUSANTES



GRATUIT
Wi Fi

CAFÉ
SNACK BAR

SALLES DE FÊTES À THÈME

Apportez cette annonce
et recevez un rabais de **15%** sur frais d'admission
Un rabais par famille.

www.kidzillafun.com • Tél: 514-806-7955
7955 boul. Newman, Lasalle, QC H8N 2N9



Animations à domicile
+ de 30 personnages
Qualité supérieure!!

www.leroyaumedefeeenchantee.com

Pour filles et garçons
3 à 12 ans

514-445-7552

Le royaume de
Fée Enchantée
FÊTES D'ANNIVERSAIRE



Js Party

Le spécialiste en animation pour enfants!

mascottes-jeux gonflables-princesses-super héros
clowns- magiciens-maquillages-DJ, et plus



WWW.JSPARTY.COM
514.923.5000

15\$ de rabais
mascottes & gonflables

FÊTES GÉNIALES!
Couture • Photos de mode • Manucure

Couture et Brico en Folie

438.321.7769 - www.coutureetbricoenfolie.com

* CAMPS DE JOUR d'été * RELÂCHE SCOLAIRE d'hiver *
(Collège Laval et à l'atelier)

Cours de couture
et activités

- * Cours de couture: Jeunes et adultes, samedis et soirées
- * Fêtes pour jeunes: Couture, photos de mode Pop Star, manucure
- * Graduation: Garderies et maternelles
- * Activités festives: Villes, garderies, compagnies
- * Atelier couture 1 fois par mois: Parents avec enfants
- * Parascolaire: Primaire et secondaire

Guylaine Cadieux /Designer coutureetbricoenfolie@videotron.ca
ATELIER: 1107, rue Teasdale, Auteuil, Laval, QC H7K 3W5



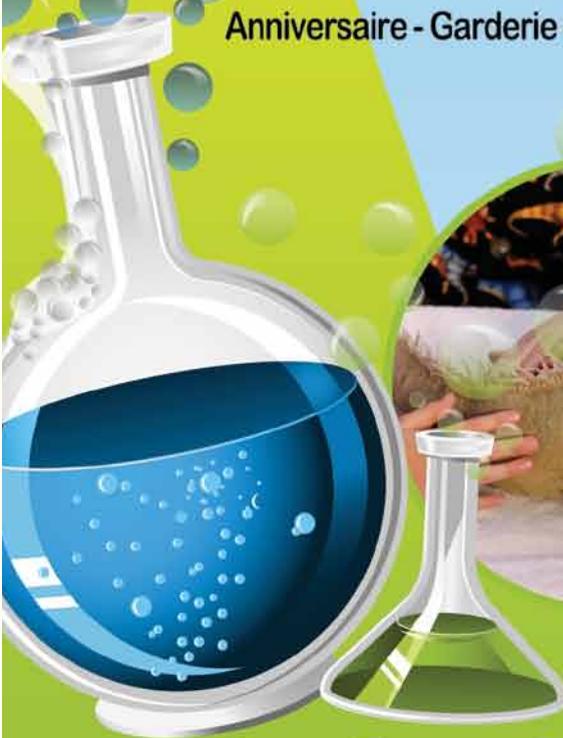
DINO

versaire

FÊTE D'ENFANTS DE RÊVE!!!

Animaux vivants, Potion magique, Expériences

Anniversaire - Garderie - «Party» de Noël - Mariage - Événements corporatifs



514.652.5303

DINOVERSARE.COM

NOUS NOUS DÉPLAÇONS CHEZ VOUS!



OBTENEZ 10,00\$
DE RABAIS SUR VOTRE
COMMANDE AVEC DINOVERSARE

* Le rabais doit être mentionné lors de votre réservation par téléphone.
Limite d'un rabais par réservation. | Ce coupon rabais ne peut être jumelé à aucunes autres promotions.

**CHAPEAUX DE FÊTE
GRATUITS!**

* Pour obtenir ce cadeau, veuillez le mentionner
lors de votre réservation par téléphone.
Limite d'un coupon par réservation.
Ce coupon rabais ne peut être jumelé à aucunes autres promotions.



On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



EN COURS...

CONTES SUCRÉS À DÉGUSTER

Jusqu'au 26 avril
Animation du musée et de l'érablière où légendes autochtones et québécoises, chants et danses se mélangent au son du tambour amérindien. Les samedis et dimanches, à 14h. À la maison Amérindienne, 510 Montée des Trente, Mont-Saint-Hilaire. Enfants 5 \$; adultes 10\$. Renseignements : 450 464-2500 www.maisonamerindienne.com

LES GRECS - D'AGAMEMNON À ALEXANDRE LE GRAND

Jusqu'au 26 avril
Cette exposition sur la Grèce antique est la plus vaste et la plus complète jamais présentée en Amérique du Nord. Elle mettra en valeur de nombreuses figures marquantes de l'histoire grecque. Au musée Pointe-à-Callière, 350, place Royale, Angle de la Commune au Vieux-Montréal. Horaire et tarifs : 514 872-9150 www.pacmusee.qc.ca

ATELIER À 4 MAINS

Les samedis et dimanches
Des activités d'exploration et de création inspirées par l'exposition vedette et les collections du Musée. À 10h15. Pour les tout-petits (2 à 5 ans) et leurs parents. Gratuit. Laissez-passer requis, distribués au Lounge des familles des Studios Art & Éducation Michel de la Chenelière dès 10 h, le jour de l'activité. Au musée des Beaux-Arts, 1380 Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 285-2000 www.mbam.qc.ca

L'HEURE JEUNESSE AU ROULODÔME

Les samedis et dimanches
Au Taz, l'un des plus grands centres sportifs intérieurs au Canada consacré à l'ensemble des sports d'action sur roues et alternatifs, les matinées sont réservées au moins de 13 ans et leur famille. Le TAZ, 8931, avenue Papineau. Pour horaires et tarifs : 514 284-0051 www.taz.ca

AVRIL

ATELIER THÉMATIQUE / BIJOUX BIJOUX

Les samedis et dimanches
Atelier de création d'un bijou en métal repoussé. Une expérience de création en famille. À 13h et 14h30. Gratuit. Laissez-passer requis, distribués au Lounge des familles des Studios Art & Éducation Michel de la Chenelière dès 10 h, le jour de l'activité. Au musée des Beaux-Arts, 1380 Rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 285-2000 www.mbam.qc.ca

CE MONDE-LA

Le 9 et 19 avril
Spectacle, pour les 14 ans et plus, audacieux et provocateur, aborde de front des thèmes délicats – le racisme, le clivage des classes, la violence familiale, la sexualité, le viol – sans jamais tomber dans le moralisme. Le spectacle comprend une rencontre avec les artistes le dimanche 19 avril. À la Maison Théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

DANSE EN FAMILLE

Le samedi 11 avril
Des mouvements simples et adaptés pour tous, inspirés par les rythmes africains et entraînants, en compagnie de Karine Cloutier. Un moment de pur bonheur à vivre en famille! À La bibliothèque de Rivière-des-Prairies au 9001, boul. Perras. À 10 h. Renseignements : 514 872-9425

LE CONTE DE LA NEIGE - CROQUE-SPECTACLE

Le samedi 11 avril
À 10 ans, Octavio rêve de s'appeler Louis Gagnon et d'apprendre à patiner... Histoire drôle et touchante, le Conte de la neige est la toute nouvelle création du Théâtre des Confettis. Spectacle gratuit et brunch payant-Réservation requise : 514 376-8648 À La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. www.tohu.ca

PIXEL PARTY

Le dimanche 12 avril
Événement festif et artistique pour parents et enfants. Dans un environnement immersif et dynamique, en utilisant des outils en ligne ou hors ligne, des artistes accompagneront vos enfants dans la création d'une projection visuelle. Pour les 2 à 8 ans. 10 \$ par famille. De 14h à 16h. À Eastern Bloc, au 7240 Clark. Renseignements : 514 284-2106

LES POURQUOI 2 - CROQUE-SPECTACLE

Le dimanche 12 avril
Pourquoi les ados portent des tuques en été? Pourquoi on rit? Pourquoi on raconte des menteries? Voici le genre de questions auxquelles les enfants de 2 à 8 ans auront des réponses, en assistant au spectacle Les pourquoi 2 – Le retour du grand roux. Spectacle gratuit et brunch payant-Réservation requise : 514 376-8648 À La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. www.tohu.ca/fr/

BABALOU

Le 12 avril
Ce spectacle rassemble les enfants autour d'instruments de musique aussi fascinants qu'inusités et parle de poissons vieux comme le monde, de plancton, de survie. Concert COUSSINS CROISSANTS pour les 4 à 10 ans. À 11 h. Billets 7 \$. Au théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

LES ATHLÈTES DE LA FLÛTE À BEC

Le dimanche 12 avril
Du baroque au moderne en passant par les musiques du monde et populaires, ces musiciens savent tout faire. Joignez-vous à eux pour un tour de piste à vous couper le souffle... Concert théâtral pour les 6 à 12 ans. À 15 h. Gratuit avec des laissez-passer. À l'auditorium Le Prévost, 7355, avenue Christophe-Colomb. Renseignements : 514 872-6131

L'ATELIER DU DIMANCHE

Du 12 avril au 17 mai.
Créez des masques inspirés des personnages évoqués dans l'exposition Montréal-Points de vue. Entre 11 h à 16 h. Au Musée McCord d'histoire canadienne, 690, rue Sherbrooke Ouest. Renseignements : 514 398-7100 www.mccord-museum.qc.ca Entrée au Musée et activités gratuites pour les 12 ans et moins.

JACQUES ET LE HARICOT MAGIQUE

Du 14 avril au 10 mai
Aux premiers jours du printemps, une jardinière farfelue découvre une poupée oubliée. En sa compagnie, elle fera germer l'histoire d'un enfant qui ose affronter un ogre. Théâtre de marionnettes pour les 3 à 6 ans. Au Studio-théâtre de L'illusion au 6430 St-Denis. Pour connaître l'horaire et les tarifs : www.illusiontheatre.com 514 523-1303

A SIMPLE SPACE

Du 15 au 18 avril
Cette jeune troupe australienne Gravity & Other Myths a conquis le cœur des critiques et du public montréalais en présentant A Simple Space à guichet fermé à MONTRÉAL COMPLETEMENT CIRQUE en 2014. Spectacle d'acrobatie pour tous. À La Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. Pour horaire et tarifs : 514 376-8648 www.tohu.ca

NICOSTRATOS, LE PÉLICAN

Le samedi 18 avril
Yannis, un jeune garçon esseulé, soigne à l'insu de son père, un bébé pélican. Durant l'été, alors que les touristes affluent dans l'île, Angliki, l'amie de Yannis met au point un petit commerce censé enrichir le garçon... Film pour les 8 ans et plus. À 14 h. Au centre des loisirs de Saint-Laurent au 1375, rue Grenet. Renseignements : 514 855-6110

LES 7 TROMPETTES DE FRED PISTON

Le dimanche 19 avril
Un spectacle interactif qui, de la préhistoire jusqu'à demain, musicalise avec joie et virtuosité le

Création Funky

- ★ Fêtes de création de bijoux pour tout âge
- ★ Bijoux et artisanats uniques
- ★ Cadeaux personnalisés

Michelle la Reine des Perles
★ 514 817-2322
www.somethingfunky.ca

Dancez tout l'été!

Camps de jour en danse | Intensives de chorégraphie avancées
Ballet en soirée | Ballet pour adultes

L'ÉCOLE DE
Ballet
Ouest
DE MONTRÉAL

Inscrivez-vous!
269 boul. St-Jean, studio 218
Pointe-Claire QC H9R 3J1
514 783 1245 | reception@balletouest.com
www.balletouest.com



plus royal des instruments. Pour les 3 à 8 ans. À 10h et 11h30. Tarif : 10 \$. À la Maison de Jeunesses Musicales du Canada, 305, avenue du Mont-Royal Est. Renseignements : 514 845-4108 poste 0 www.jmcanada.ca

LES CHANTS D'AMOUR DES ANOURES

Le vendredi 24 avril
Animation suivie d'une visite nocturne des sentiers pour en apprendre plus sur les chants des grenouilles et rainettes. Pour ceux qui le désirent, l'activité est précédée d'un pique-nique. Au Bois de l'Équerre, 49 rang de l'Équerre, Laval. Apportez votre lampe de poche et chaussez vos bottes de pluie. De 19h30 à 20h45. Activité gratuite pour tous. Réservation requise www.boisdelequerre.org Renseignements : 450 624-9696

BABALOUNE

Le dimanche 26 avril
Ce spectacle rassemble les enfants autour d'instruments de musique aussi fascinants qu'inusités et parle de poissons vieux comme le monde, de plancton, de survie. Pour les 4 à 10 ans. À 11 h. À la Maison de la culture Marie-Uguay au 6052, boulevard Monk Renseignements : 514 872-2044

MAISONS EN SUCRE

Le dimanche 26 avril
Les 5 à 8 ans pourront découvrir les formes d'habitats modernes et créer une maison à partir de ... cubes de sucres! Beaucoup de plaisir et de créativité en perspective pour arriver à la réalisation d'un beau quartier! De 14h à 15h30. 20\$ par enfant. Atelier animé par kumulus, programme d'ateliers autour de design et de l'architecture pour enfants. www.kumulus.ca Inscriptions requises, places limitées! Au 514 564-8334 bonjour@commedesenfants.com

YOGISTOIRE

Le dimanche 26 avril
Partez à la découverte des livres jeunesse lors d'une activité qui sort de l'ordinaire. Au programme: conte, chanson et yoga créatif! Pour les 3 ans et plus. Gratuit. À 10 h. Au village café, 207, rue Beaubien Est.

Réservations nécessaires :
514 419 5455 www.villagecafe.ca

LE FESTIVAL DES ENFANTS TD - METROPOLIS BLEU

Du 20 au 26 avril
Auteurs, conteurs et illustrateurs du monde de la littérature jeunesse iront à la rencontre des enfants pour leur donner le goût de la lecture et de l'écriture, mais aussi pour stimuler leur imaginaire et leur créativité. Plus de 60 activités gratuites pour les enfants de 0 à 12 ans et leurs familles. Le Festival se déroulera dans les bibliothèques, centres de la petite enfance et maisons de la culture. Pour connaître la programmation : www.metropolisbleu.org

RENCONTRE AVEC UN ANDROÏDE DE LA PLANÈTE UTO

Le samedi 25 avril
Éditio invite les enfants à créer une histoire et participer à son illustration et à sa narration lors de cet atelier de création pour les 4 à 10 ans. À 10h30. Gratuit. À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. Renseignements et inscriptions : 514 280-2525 www.espacelafontaine.com www.metropolisbleu.org

SUITES CURIEUSES

Le samedi 25 avril
Librement inspirée de l'un des contes populaires les plus connus du monde occidental, Suites curieuses expose entre ombre et lumière un pétillant quatuor pour donner vie et corps aux célèbres personnages du petit chaperon rouge. Spectacle littéraire pour les 2 ans et plus. À 13 h. Gratuit avec des Laissez-passer : dès samedi 18 avril. À la Maison de la culture du Plateau-Mont-Royal, 465 Mont-Royal Est. Renseignements : 514 872-2266

TENDRESSE POSTALE

Le samedi 25 avril
Avec ses tiroirs remplis de papiers précieux de part le monde, sa machine à coudre, ses lettres en caoutchouc et des enveloppes pleines des poches, la fée du Mile End, Patsy Van Roost, propose aux enfants d'écrire un petit mot doux à quelqu'un... qu'ils ne connaissent pas! Atelier d'écriture pour les 7 à 12



Garderie préscolaire avec pouponnière

Programme éducatif de grande qualité visant à favoriser le développement physique, intellectuel, affectif, social et linguistique.

- Garderie privée pour enfants de 6 mois et +.
- Programme éducatif bilingue.
- Programme préscolaire enrichi.
- Activités mensuelles incluant : yoga, danse, musique et contes.
- Repas santé faits maison.
- Frais de garde admissibles au crédit d'impôt.

Nous agrandissons!
Grande salle de mouvement sur place
Inscription présentement en cours pour septembre 2015

Garderie Le Nid de Namur

514 739.3999 • www.niddenamur.com
garderie@niddenamur.com

4987, rue Paré, Montréal, QC H4P 1P4

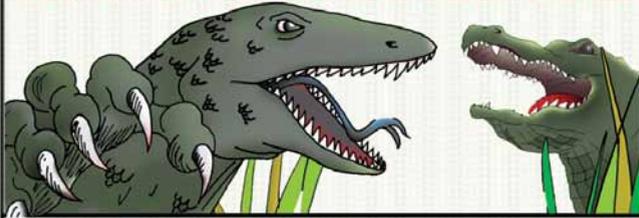


450-452-4966
C'est éducatif! C'est amusant! C'est Reptizoo

REPTIZOO

www.reptizoo@outlook.com

Des présentations de reptiles, mammifères, amphibiens et arachnides pour toutes occasions:
Fêtes d'anniversaire / Camps de jour / Écoles / Garderies



Pour un temps limité recevez un

RABAIS DE 30\$

sur toutes réservations fait avant le 30 juin 2015
Cette offre ne peut être comblée avec aucune autre offre

À l'aborrddage!

Pour un **Camp de jour follement piraté!**

4-15 ans

Inscription en ligne dès le 2 mars

- Camp aquatique certifié Croix-rouge
- Camp sportif et artistique
- Sorties, journées thématiques, plein air

Pirate en formation!

Été 2015

Métro Jean-Talon
514 273-8535
www.patroleprevost.qc.ca




Aide financière disponible

On sort... On s'amuse !

www.montrealpourenfants.com



ans. À 14 h. À la boutique Comme des Enfants. Vous devez réserver : 514 932-1112 poste 21

LINOGRAVURE

Le samedi 25 avril
Dans le cadre du Festival des enfants TD-Metropolis bleu, plus de 40 plaques de linoléum gravées à la main sont mises à disposition des enfants pour composer une affiche. Atelier de création pour les 7-12 ans. À 10h30. Gratuit. À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. Renseignements et inscriptions : 514 280-2525 www.espacelafontaine.com www.metropolisbleu.org

MINIGOURMETS

Le dimanche 26 avril
Avec la participation de vos petits gourmets (3 ans et plus), vous suivrez deux recettes afin de créer une collation saine et délicieuse. Les enfants recevront un carnet de recettes qu'ils pourront décorer sur place et ramener à la maison. Gratuit. Réserver à info@latassegamine.com ou au 514 439-9950 www.latassegamine.com

MAI

PETITS BONHEURS

Du 1er au 10 mai
Le rendez-vous culturel des tout-petits sera de retour pour une 10e édition et proposera des spectacles et des ateliers d'éveil culturel pour les enfants de 0 à 6 ans et leurs parents à 9 jours. Découvrez la programmation sur www.petitsbonheurs.ca Billetterie : 514 872-7727

MÉTALLOPHONE

Le samedi 2 mai
Dans un esprit de découverte, les enfants explorent et expérimentent le métalophone, un instrument de percussion mélodique. Atelier de musique pour les 3 à 6 ans. Billets 4 \$. Au Bain Morgan et au Carrefour Parenfants. À 9h30, 10h45 et 13h15. Réservez nécessaire : 514 872-7727

INITIATION À L'ART CLOWNESQUE

Le samedi 2 mai
Cet atelier initie l'enfant à l'art clownesque, en explorant le mime, le théâtre, la danse et le rythme comme moyens d'expression. Atelier pour les 3 à 6 ans. Gratuit. À 11h. À la Bibliothèque de Parc-Extension, 421, rue Saint-Roch. Réservations : 514 872-6071

NATURE ET THÉÂTRE

L'Équipe du Bois de l'Équerre vous invite, entre mai et août sur le site enchanteur du Bois de l'Équerre, faire une balade en forêt sous la forme d'une animation théâtrale inspirée par le théâtre de rue. Gratuit. Les dimanches aux 2 semaines, à 13h et 15h. Au Bois de l'Équerre, 49 rang de l'Équerre à Laval. Réservez requise : 450 624-9696 www.boisdelequerre.org

LES CHAISES

Le dimanche 3 mai
Dans cette tragicomédie chorégraphiée, un couple de vieillards trompe l'ennui et la solitude en s'inventant une ribambelle d'invités invisibles qui se bousculent à leur porte. Spectacle pour les 8 ans et plus. À 15 h. Gratuit avec des laissez-passer. À l'auditorium Le Prévost, 7355, avenue Christophe-Colomb. Renseignements : 514 872-6131

LES GÉNÉRATEURS ÉLECTRIQUES

Le samedi 9 mai
Au cours de cet atelier spécial proposé par les Neurones Atomiques, les enfants manipuleront des génératrices pour tenter de faire fonctionner une foule d'appareils électriques. À 14h. À la Bibliothèque Langelier, 6473, rue Sherbrooke Est. Gratuit. Réservez nécessaire : 514 872-4227 www.bibliomontreal.com

AU FEU

Le samedi 9 mai
Les enfants (5 à 12 ans) et les familles sont invités à découvrir les différentes techniques utilisées pour faire du feu à travers les âges. Ils pourront compléter leur expérience en dégustant du pain banique qu'ils auront fait cuire sur leur propre feu! À 14h. À La Maison amérindienne. 8 \$ par enfant, gratuit pour l'adulte accompagnateur. Réservez nécessaire au 450 464-2500 www.maisonamerindienne.com

FABRIQUE TA GIROUETTE

Le samedi 9 mai
Où va le vent? À quelle fréquence change-t-il de direction? Les membres des Scientifiines proposent une activité qui permettra aux enfants d'en apprendre davantage sur le vent en créant une girouette qu'ils pourront rapporter à la maison. À 14 h. À la Bibliothèque Marie-Uguay, 6052, boul. Monk. Gratuit. Réservez nécessaire au 514 872-4414

LUMIÈRES ET LASERS

Le samedi 9 mai
La bibliothèque de Candiac offre aux petits curieux l'occasion de participer à un atelier présenté par les Neurones Atomiques. Les enfants pourront alors en apprendre plus sur les lasers, ces fameux rayons utilisés par les Jedi. De 13h30 à 15h00 au Centre Claude-Hébert, salon St-Marc, 59, ch. Haendel. Gratuit. Réservez nécessaire au 450-635-6032 www.biblio.ville.candiac.qc.ca

FABULEUSES BESTIOLES

Le samedi 9 mai
Un animateur spécialisé offre la chance aux enfants de manipuler et d'apprivoiser des crustacés, ces drôles de bestioles dignes d'un conte de fées. Pour les 4 à 8 ans. À 14 h. À la Bibliothèque Mercier, 8105, rue Hochelaga. Gratuit. Réservez nécessaire au 514 872-8738 ou au comptoir de prêt de la bibliothèque à compter du 9 avril

AÉRODYNAMISME ET PORTANCE

Le samedi 9 mai
Comment un avion peut-il voler? Pour trouver réponse à cette question, les enfants devront assembler leurs propres canons à air. Ils participeront ensuite à un jeu d'adresse où ils devront utiliser à leur avantage les pressions statique et dynamique de l'air. De 13h30 à 15h. À la Bibliothèque Raymond-Lévesque, Espace Desjardins, 7025, boul. Cousineau À Longueuil. Gratuit, réservation nécessaire : 450 463-7100 p.4834

LA VIE AU BOISÉ

Le samedi 9 mai
Les petits de 3 à 6 ans accompagnés d'un adulte sont invités à découvrir la réserve naturelle du Boisé-des-Douze. Suite à la lecture d'un conte, vous partirez en randonnée animée! Observation de la nature et quelques habitats, tels que des fourmières, des petits étangs ou des nids de pic. De 10h à 11h, à la Réserve naturelle du Boisé-des-Douze dans la Montérégie. Gratuit. Réservez nécessaire au 450 773-9917 www.boisedesdouze.org

LES PLANEURS

Le samedi 9 mai
Comment les avions, portant des centaines de personnes à leur bord, peuvent voler par-dessus l'océan? C'est en construisant leur propre planeur que les petits débrouillards se familiariseront avec les lois de l'aérodynamisme et le secret de la portance. À 14 h. À la Bibliothèque Saul-Bellow, 3100, rue St-Antoine. Gratuit. Réservez nécessaire au 514 634-3471 p.351

LE LABO DE BEPPO

Le samedi 9 mai
Ateliers et activités scientifiques : les 7 à 12 ans pourront effectuer des expériences chimiques, comme écrire un message invisible, fabriquer une mini-fusée et plus encore lors de l'événement 24 heures de sciences. Animation en continu de 10 h à 16h. Au Conseil du loisir scientifique, labo de Beppo au 3565, rue Jarry Est, local 401. Gratuit, contribution volontaire. Renseignements : 514-251-7636 p.233 www.cism.org - Stationnement gratuit à l'arrière

GRAND BAL DE LA MARY POPPINS

Le dimanche 17 mai
Grand bal de La Mary Poppins Animation. Au programme : Spectacle de magie, maquillage, bricolage, l'heure du thé, grand bal avec musique et chansons. À partir de 3 ans. Renseignements : 1 844 797-6767 www.fetempop.com

JOURNÉE DES MUSÉES MONTRÉALAIS

Le dimanche 24 mai
Pour la 29e Journée des musées montréalais, les musées vous donneront accès à leurs expositions permanentes et temporaires, et proposeront des activités spéciales à

tous : Activités en plein air, activités familiales, ateliers d'art et d'artisanat, concerts, dégustations et plus encore! Des centaines d'activités seront offertes gratuitement de 9 h à 18 h. Pour connaître la programmation visitez www.museesmontreal.org

LA GRANDE FÊTE DES POMPIERS

Du 29 au 31 mai
Amuseurs publics, jeux gonflables, exposition de camions antiques, parade des pompiers et Course des pompiers (possibilité de courir 2 km, 5 km, 10 km ou le demi-marathon de Laval) sont au menu, en plus de prestations musicales pour la famille en soirée. Au Centropolis, 1799, Avenue Pierre-Péladeau (Chomedey) Renseignements : 450 681-4811 www.centropolis.ca

SPECTACLES ANNUELS DE L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Du 29 mai au 7 juin
L'École nationale de cirque investit la TOHU avec deux nouvelles créations très attendues par le public de cirque. Ces jeunes artistes présentent le fruit du travail de trois années de formation supérieure en arts du cirque. Pour tous. Pour connaître horaire et tarifs téléphonez au 514 376-TOHU ou visitez www.tohu.ca

JUIN

GRAIN DE CIEL

Les 6 et 7 juin
Une invasion de cerfs-volants déferle sur la TOHU! Participez à des ateliers de création de cerfs-volants, des démonstrations, des visites guidées et des ateliers de cirque lors de cette grande fête familiale. De plus, rencontrez des cerfs-volantistes internationaux. De 10h à 17h. Gratuit. À la grande place de la Tohu, 2345, rue Jarry Est (angle d'Iberville) Renseignements : 514 376-TOHU www.tohu.ca

9^e ÉDITION DU FESTIVAL EURÉKA!

Les 12, 13 et 14 juin 2015
Réunissant de nombreux chapiteaux abritant des spectacles étonnants, des démonstrations interactives et des conférences et spectacles inédits, cette grande fête de la science compte plus de 100 activités gratuites. Au Vieux-Port de Montréal. Renseignements : www.vieuxportdemontreal.com/media/Festival_Eureka

Il est à noter que l'horaire et les tarifs peuvent faire l'objet de changements. Nous vous recommandons de téléphoner avant de vous rendre sur place.

Au fil de jours, d'autres suggestions de sorties en famille s'ajouteront à notre calendrier en ligne On sort... On s'amuse ! Visitez nous à montrealpourenfants.com

LE DIMANCHE
17 MAI 2015

Le mariage de Cendrillon & Le Couronnement Royal

de La Mary Poppins Animation inc.



LE MARIAGE DE CENDRILLON 9h30 à 11h30

Dès 3 ans | Coût : 25,00\$/enfant 10,00\$/adulte

- Arrivée des convives dans leurs plus beaux atours
- Cérémonie : Mariage royal
- L'heure du thé (cupcake et boissons inclus)
- Maquillage de fantaisie et sculpture de ballons
- Grand bal avec musique et chansons
- Tirage et prix de présences

LE COURONNEMENT ROYAL 13h30 à 15h30

Dès 3 ans | Coût : 30,00\$/enfant 15,00\$/adulte

- Arrivée des convives dans leurs plus beaux atours
- Cérémonie : Couronnement royal
- L'heure du thé (cupcake et boissons inclus)
- Maquillage de fantaisie et sculpture de ballons
- Grand bal avec musique et chansons
- Tirage et prix de présences



Le 17 mai 2015 • Salle de réception de L'Oasis • 255, rue St-Étienne, L'Assomption, J5W 1W7
Billets disponibles en prévente uniquement depuis le www.fetempop.com

.....
Viens rencontrer les personnages de La Mary Poppins Animation inc.
Deux séances disponibles pour les petites princesses et les chevaliers.

INFORMATIONS & RÉSERVATIONS WWW.FETEMPOP.COM OU LE 1 844 797-6767

PRÉPAREZ SON AVENIR DÈS MAINTENANT!



**Cotisez à un REEE et obtenez jusqu'à 12 800 \$¹
en subventions gouvernementales pour ses études postsecondaires!**

**Faites votre choix en toute confiance
avec l'expert en REEE**

- ▶ Service clé en main
- ▶ Remboursement de votre épargne garanti à 100% à l'échéance²
- ▶ L'assurance de toucher **toutes les subventions** auxquelles l'enfant a droit³

REEE
régime enregistré
d'épargne-études



COMMANDEZ votre trousse d'information **GRATUITE**
universitas.ca/montrealenfants  **OU** 1 855 476-7088



UNIVERSITAS
Épargne-études depuis 1964

(1) Subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20% à 40%. Selon le revenu net familial rajusté. Maximum total par bénéficiaire à vie de 7 200\$ en SCEE. Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10% à 20%. Selon le revenu net familial rajusté. Maximum total par bénéficiaire à vie de 3 600\$ en IQEE. Bon d'études canadien (BEC), pouvant atteindre 2 000\$ par bénéficiaire, pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille reçoit le Supplément de prestation nationale pour enfants. Certaines conditions s'appliquent. Consultez notre prospectus à universitas.ca. (2) Investissement en bons du Trésor et en obligations gouvernementales incluant le remboursement des frais de souscription pour le Plan collectif REEEFLEX. Dans le Plan INDIVIDUEL, les frais de souscription de 200\$ ne sont pas remboursés. Certaines conditions s'appliquent, consultez notre prospectus. (3) Sous réserve de l'obtention des autorisations requises pour procéder aux demandes de subventions. Certaines conditions s'appliquent. Consultez notre prospectus.