

Montréal

pour

Enfants

Le magazine Informatif pour les Parents

Vol. 16, Numéro 2 / Printemps 2016

Déboulonner le mythe
du parent idéal:
Comment? Pourquoi?

SPÉCIAL
bébé



Congé de maternité 101 :
quelques trucs pour
en profiter pleinement

Cliquez sur nos
annonceurs pour
plus d'information

www.montrealpourenfants.com



Les essentiels de Petit Lem

en tout confort



Liste

Préparez vous à accueillir votre tout petit en utilisant notre liste des essentiels pour bébé.

cache-couches

9-12 cache-couches

tenues prêt-à-porter

2-4 tenues prêt-à-porter

dormeuses

6-8 dormeuses à pieds fermés

tenues assorties

2-3 cardigans

4-6 pantalons

petits extras

4-6 bavettes

4-6 bonnets

2-4 mitaines

6-8 chaussettes

couvertures

4-6 couvertures

DISPONIBLE À:

CLÉMENT

LA BAIE D'HUDSON | PETITLEM.COM

Abonnement disponible

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

PUBLICITÉ

Sean Zur Nedden

514 637-6018

ventes@montrealpourenfants.com

Louise Lussier

514 898-7543

llussier@llcommunications.ca

CONCEPTION GRAPHIQUE

claromedia.ca

CORRECTRICE-RÉVISEURE

Sophie Geffroy

sophiegeffroy@sympatico.ca

COLLABORATEURS

Julie Beaupré (alias LaMèreCalme),

Nathalie Côté (alias Maman 3.0),

Mariouche Famelart,

Marie-France Genest,

Delphine Guibourgé, Isabelle Jameson,

Sophie Kurler, La Bibliothèque de

Montréal, La clinique multithérapie Proaction,

Louise Labrecque, Nancy Leith, Anik Lessard

Routhier, Valérian Mazataud, Mylaine Ménard,

Nora Merola, Mitsiko Miller,

Marie-Hélène Proulx; Catherine Racicot, Julie

Sélesse-Desjardins, Agathe Tupula Kabola

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
Collection
PL Enfants
par Petit Lem

www.petitlem.com



sommaire

Printemps 2016

4 ÉDITO
De l'indécision à la clarté...

8 MIEUX-VIVRE
Plaisirs de maman...

6 DEMANDEZ À NOS EXPERTS
Une classe spécialisée ou une classe régulière? Comment prendre une décision éclairée quant à l'orientation scolaire de mon enfant

20 QU'EST-CE QU'ON LIT?
Vive la poésie!!

26 ON SORT... ON S'AMUSE!
Calendrier de sorties en famille

SPÉCIAL bébé

34 BÉBÉ ARRIVE
Congé de maternité 101 : quelques trucs pour en profiter pleinement

50 VIE DE FAMILLE
L'arrivée-surprise de bébé4!

40 MIEUX- VIVRE
Déboulonner le mythe du parent idéal : Comment ? Pourquoi ?

54 VIE DE FAMILLE
Apprivoiser les sorties, à pas de bébé

48 MIEUX- VIVRE
Les bienfaits du massage chez le bébé

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

ORGANISE ta fête EN PATINS

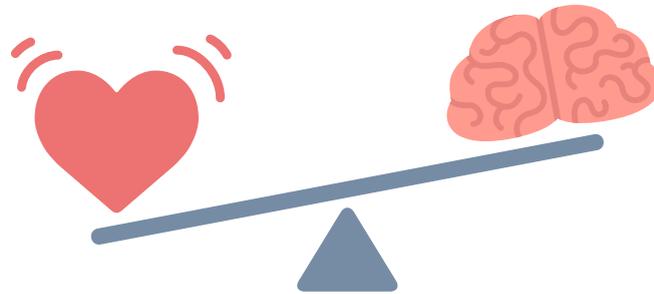


PATINOIRE
ATRIUM
LE 1000

OUVERTE À L'ANNÉE



514 395-0555 | Le1000.com |   



De l'indécision à la clarté...

Par ANIK LESSARD ROUTHIER

> Avez-vous déjà éprouvé un brin de jalousie à l'égard des superhéros des enfants ? Quelle chance ils ont de jouir de tels pouvoirs ! Si je devenais l'une d'entre eux, je me demande bien quel attribut je voudrais posséder... Être invisible m'apparaîtrait intéressant, pour observer mon entourage à son insu : je pourrais enfin savoir qui sont les vrais responsables de certains actes non revendiqués à la maison, et voir comment cela se passe quand je ne suis pas là ;-). J'aimerais assurément lire dans les pensées, pour mieux comprendre les gens, mais surtout mon homme : je pourrais enfin savoir s'il est vrai qu'il lui arrive de ne pas penser, ou si cela lui semble juste trop compliqué de me partager son processus de réflexion. Je pourrais vouloir me téléporter, voyager dans le temps, voler... Il y a tant d'idées !

Je pourrais aussi vouloir être une « super-décideuse ». Ce pouvoir, il me garantirait de prendre les meilleures décisions possible, pour moi comme pour mes proches. Mon cerveau, face à une situation problématique et aux décisions entre lesquelles je tergiverse, serait en mesure d'effectuer une analyse des plus efficaces, puis d'identifier les conséquences de chacune des décisions envisagées et même de proposer, au besoin, des alternatives auxquelles je n'aurais pas spontanément pensé.

Ce serait fantastique, non ? Je ne vivrais jamais avec la crainte de prendre la mauvaise voie. Les choses seraient simples, et je pourrais avancer avec confiance, en tout temps.

Vous savez quoi ? Ce pouvoir, il existe déjà : c'est l'intuition. Nous possédons cette « application », mais nous oublions souvent de la démarrer, ou nous recourons plutôt à d'autres éléments qui teintent nos décisions, comme la peur, le conformisme, les supposées obligations de la vie ou encore la logique. Cependant, tout n'est pas toujours logique ou rationnel dans la

vie (facile à écrire, mais j'avoue que je peine souvent à m'entrer cela dans la tête).

L'intuition a donc tout intérêt à entrer en jeu. Mais comment ? En fait, selon Shakti Gawain, auteure du livre « Comment développer son intuition – Guide pratique pour la vie quotidienne », cette faculté, dont tout le monde dispose, est tel un muscle. Il suffit de l'entraîner sur une base régulière pour la voir s'amplifier. Vous avez donc intérêt à utiliser la panoplie de petites décisions journalières pour la développer. Par exemple, si vous vous demandez si vous devez sortir ou rester tranquille à la maison, ou si vous souhaitez trouver la meilleure place de stationnement gratuit, sans trop savoir sur quelle rue aller fureter, amusez-vous à vous laisser simplement guider par votre « feeling » intérieur. Celui-ci correspond d'ailleurs souvent à votre première réaction intérieure, même si votre rationnel vous ramène ensuite à l'ordre...

Cela dit, pour une consultation plus précise de votre intuition, face à des situations ou à des choix complexes que vous avez à effectuer, une méditation guidée semble appropriée. Détendez-vous un moment, puis posez la question qui vous brûle les lèvres, et surveillez ce qui arrive. Vous entendrez peut-être une réponse à l'intérieur de vous, ou encore une partie de votre corps vous transmettra un ressenti positif ou négatif, sous forme de tension ou de bien-être. Voilà l'intuition qui vous parle déjà... mais elle pourrait se faire attendre. Restez donc toujours à l'affût des signes qui vous proviennent, que ce soit les paroles d'une chanson, les mots d'une personne, les images que vous croisez, etc.

La clé réside dans la pratique et le lâcher-prise. Pour ma part, même si j'ai l'impression de sous-utiliser mon intuition, les décisions que j'ai prises avec ce « pouvoir » ce sont toujours révélées excellentes, même si elles pouvaient paraître un peu téméraires. Et s'il suffisait de se brancher sur le canal intuition et de faire confiance à la vie pour que celle-ci nous mène vers le meilleur pour nous ? •

CAMP SPLASH D'ÉTÉ

Pour les filles de 10 à 13 ans



Danse

Théâtre

Musique

Piscine

Arts plastiques

Et bien plus!

Deux sessions bilingues :

Du 4 au 22 juillet 2016

Du 1^{er} au 19 août 2016

Prix : 300\$ par session

Politique d'accès pour tous pour les familles à faible revenu.

INFORMATION ET INSCRIPTION

Delphine Berger

Coordonnatrice des programmes jeunesse

514 866-9941, poste 426

splash@ydesfemmesmtl.org

ydesfemmesmtl.org



De nouvelles voies pour les femmes depuis 1875

Choisir une ÉCOLE SECONDAIRE pour votre enfant

- Maximisez l'expérience des portes ouvertes
- Démystifiez les programmes d'études spécialisés
- 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



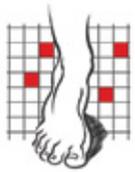
Mercredi 11 mai 2016, 18H30 À 20 H

Holiday Inn Pointe-Claire
6700, route Transcanadienne



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

Inscription en ligne au : wicmtl.ca



CLINIQUE
PODIATRIQUE
DE L'AVENIR

Service podiatrique
pour toute
la famille



- + Examen de la posture et de la démarche
 - Pied creux
 - Pied plat
 - Pied vers l'intérieur
- + Orthèses plantaires
- + Recommandation de chaussures
- + Ongles incarnés
- + Verrues plantaires
- + Et réponses à vos questions

La santé des **piéds**
concerne aussi vos petits!

www.monpodiatre.com

450-668-5501

Laval

1565 Blvd De L'Avenir, Suite 212

514-908-2210

DDO

3883 boul st-jean DDO room 201

Une classe spécialisée ou une classe régulière?

Comment prendre une décision éclairée quant à l'orientation scolaire de mon enfant

Q

Les intervenants à l'école de ma fille, qui aura bientôt 6 ans, ont recommandé une classe spécialisée à effectif réduit pour la 1^{re} année l'an prochain. Elle a un trouble du langage, pour lequel elle est suivie en orthophonie depuis l'âge de 3 ans. Est-ce que je devrais accepter ce changement ? Je crains que ça bouscule tout son parcours scolaire. Merci !



interventions particulières et ciblées doivent alors être mises en place pour assurer le bon fonctionnement de l'enfant et favoriser ses apprentissages dans la classe. Une classe spécialisée comporte souvent un nombre réduit d'enfants qui présentent sensiblement les mêmes difficultés ; l'enseignement dans la classe est souvent assuré par un professionnel qui possède une expertise particulière concernant les difficultés présentées par les enfants (éducateur spécialisé, orthopédagogue, etc.).

R

Votre enfant présente des difficultés d'apprentissage, de langage ou de comportement et les intervenants de l'école vous proposent de l'orienter vers une classe spécialisée ? Voilà un choix qui peut être difficile à faire en tant que parent, car plusieurs facteurs sont à prendre en considération lorsque vient le temps de discuter de l'orientation scolaire de son enfant. Quelques aspects quant à la fréquentation d'une classe spécialisée ou d'une classe régulière à l'école vous seront présentés ici et pourront alimenter votre réflexion pour choisir une classe qui convient aux besoins de votre enfant.

Tout d'abord, qu'est-ce qu'une classe dite « spécialisée » ? Il existe plusieurs types de classe qui peuvent différer selon votre région et votre commission scolaire. Ces classes sont appelées « spécialisées » parce qu'elles se veulent adaptées aux enfants qui présentent différents profils de difficultés ou qui ont certains troubles de développement. Des

Lorsqu'une classe spécialisée est proposée par les intervenants de l'école, cela implique souvent que votre enfant fréquenterait une nouvelle école dans un nouveau quartier. Il devra se faire de nouveaux amis et peut-être utiliser le transport scolaire pour se rendre dans sa nouvelle classe. Beaucoup de changements et d'adaptations pour votre enfant ! Vous devrez peut-être aussi songer aux autres enfants de votre famille qui continueront de fréquenter l'école de votre quartier, ce qui implique donc de votre part une nouvelle organisation familiale pour les horaires et les déplacements.

D'un autre côté, en fréquentant une classe spécialisée, votre enfant pourrait recevoir un soutien professionnel adapté et individualisé dans la classe. →

©2013



Musique pour Jeunes Enfants™



L'apprentissage de la musique à son meilleur!

Inspirez vos enfants à être créatifs, inventifs et imaginatifs en s'exprimant par la musique! Notre approche multisensorielle de l'apprentissage musical allie le plaisir de jouer de la musique au développement de l'oreille musicale, en plus d'avoir une incidence positive sur la mémoire, le développement cognitif et la pensée critique des enfants.

Découvrez la joie du programme MJE! Appeler pour un enseignant près de chez vous!

Communiquez avec:
Cathy Morabito
 c.morabito@myc.com • 514.696.0008
 www.myc.com/Teacher/CMorabito2




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 D'ÉTÉ DU TAZ

SKATEBOARD // BMX // TROTTINETTE

POUR LES 9 À 15 ANS PLACES LIMITÉES

.....

PLUSIEURS SEMAINES

4 JUILLET 8 AOÛT
 11 JUILLET 15 AOÛT
 18 JUILLET

SOUVENIRS CAPTÉS PAR
GoPro
 BEAUX HERO. ■■■■■

INFOS ET INSCRIPTIONS
 514 284-0051, POSTE 101
 WWW.TAZ.CA

Montréal 



• STUDIO-THÉÂTRE DE L'ILLUSION •

JACQUES ET LE HARICOT MAGIQUE

3 À 6 ANS

17 mai au 12 juin 2016



6430, rue St-Denis
 ☎ Beaubien ☎ 18, 30, 31, 160

514-523-1303
 WWW.ILLUSIONTHEATRE.COM

© ROBERT ETCHÉVERRY

De plus, la commission scolaire déploie parfois d'autres services professionnels pour les enfants qui fréquentent ces classes (p. ex. : interventions en orthophonie ou en psychoéducation, aide en classe d'un éducateur spécialisé, etc.). Comme le nombre d'enfants est moins élevé que dans les classes régulières, l'enseignant a plus de temps pour expliquer les notions d'apprentissage et peut offrir une aide plus personnalisée à votre enfant.

Puisque l'enseignant possède souvent une expertise particulière pour les difficultés de votre enfant, il peut suivre son rythme d'apprentissage, c'est-à-dire revoir les notions difficiles au besoin, lui donner davantage d'explications, lui offrir du support visuel, etc. Il peut également adapter son enseignement à la modalité d'apprentissage qui convient le mieux à votre enfant. Il peut donc arriver que votre enfant, par exemple, ait besoin d'une année supplémentaire pour compléter sa première année et atteindre les objectifs du programme ministériel. Votre enfant pourrait donc faire les apprentissages comme les autres enfants de son âge, mais à son propre rythme. Par contre, il ne faut pas oublier la possibilité que le retard ainsi accumulé par votre enfant au cours de ses années de scolarisation ne lui permette pas de réintégrer une classe régulière. De plus, certaines mesures d'aide offertes en classe ou lors des examens pourraient limiter votre enfant pour obtenir un diplôme à la fin de ses études. N'hésitez pas à discuter de ces aspects administratifs avec la direction et les intervenants de l'école ; ils pourront vous renseigner sur le profil spécifique de votre enfant.

Un autre aspect qu'il vous faut considérer dans votre décision de classement est l'importance pour votre enfant de bénéficier des modèles positifs des enfants fréquentant les classes régulières. En effet, il est connu que les enfants apprennent beaucoup par imitation des pairs au plan du langage, des apprentissages et du comportement. Toutefois, dans une classe spécialisée, votre enfant sera entouré d'autres enfants éprouvant des difficultés variées ce qui pourrait réduire son exposition à des modèles adéquats (phrases bien structurées, travaux d'équipes avec des enfants ayant plus de facilité, comportements positifs, etc.). Certains enfants fréquentant les classes spécialisées peuvent toutefois rejoindre des enfants des classes régulières pour certaines matières (éducation physique, musique, mathématiques, etc.).

Et finalement, le développement de l'estime de soi de votre enfant sera également un aspect important à considérer lors de votre prise de décision. En classe spécialisée, le fait de vivre des succès dans les tâches scolaires grâce à un enseignement adapté et de voir que d'autres enfants éprouvent aussi des difficultés peuvent contribuer au développement d'une meilleure estime de soi chez votre enfant. Certains enfants peuvent se sentir plus isolés, différents ou perdre confiance en leurs capacités lorsqu'ils font face à plusieurs échecs en classe régulière ou ne parviennent pas à réaliser les apprentissages au même rythme que leurs camarades du même âge. Dans une classe spécialisée, votre enfant pourrait s'identifier aux autres élèves ayant les mêmes difficultés que lui. D'un autre côté, certains enfants ayant quitté une classe régulière pour fréquenter une classe spécialisée peuvent percevoir qu'ils ont échoué dans les tâches scolaires, qu'ils sont différents des autres enfants. Ils peuvent vivre difficilement les changements d'amis et l'adaptation à ce nouveau milieu. Certains peuvent également être conscients du retard qui se crée au plan des apprentissages et en être affectés.

Pour terminer, sachez que la décision de classement pour votre enfant vous revient toujours et que les professionnels autour de votre enfant (orthophoniste, psychoéducatrice, psychologue, ergothérapeute, orthopédagogue, etc.) sont disponibles pour répondre à vos questions et vous soutenir.

N'hésitez pas à discuter avec votre professionnel de vos craintes et de vos interrogations, car c'est une décision très importante que vous prendrez pour le parcours de votre enfant.

Geneviève Proulx

Orthophoniste à la Clinique multithérapie Proaction
www.cliniqueproaction.com
www.facebook.com/CliniqueProaction
www.twitter.com/ProactionClinic
www.youtube.com/CliniqueProaction

Offrez à votre enfant une éducation individualisée!



De la pré-maternelle à la 12^e année.
École privée trilingue.
Environnement multiculturel.

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



Camp de jour musical

Une expérience 100 % musicale
pour les jeunes de 6 à 16 ans

4 AU 8 JUILLET 2016

11 AU 15 JUILLET 2016

Information et inscription
epm.uqam.ca/camp-de-jour-en-musique
514 987-3939



UQAM École préparatoire de musique
FACULTÉ DES ARTS
Université du Québec à Montréal



ÉCOLE DES JEUNES
de la Faculté de musique
de l'Université de Montréal



De la découverte au perfectionnement,
pour les jeunes de 3 à 17 ans

- Éveil et initiation à la musique
- Formation instrumentale
- Chant choral
- Camps d'été

Université 
de Montréal

514-343-7512 • ecoledesjeunes.musique.umontreal.ca

CAMP DE JOUR

Spécialisé en

Arts de la scène
arts plastiques
céramique
vidéo

ÉTÉ
2016

Pour les 5 à 12 ans



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

Inscriptions à partir du samedi 2 avril 2016



Ateliers Beaux Arts

19 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](https://www.facebook.com/AteliersBeauxArts)



Plaisir de maman...

La journée de ma première fête des Mères, je sortais de l'hôpital avec mon bébé d'à peine deux jours, tout de rose vêtu. Ce singulier cadeau a été suivi de deux autres fillettes : une lors de la fin de semaine de la fête des Pères et l'autre, tout juste avant la Saint-Valentin. Cette coïncidence concorde bien avec l'importance que revêtent pour moi les célébrations ! Cependant, je me dis qu'on ne devrait pas attendre ces occasions spéciales pour faire de chaque journée un moment digne de mention ou, à tout le moins, un petit instant de bonheur...

> À l'occasion de l'approche de la fête des Mères, je souhaite vous amener à profiter du quotidien pour vous faire du bien, car une mère heureuse, ça vaut selon moi tout l'or du monde... Pour ma part, j'ai trouvé depuis des années ce qui constitue mon plaisir journalier de prédilection : la lecture. Ainsi, je vous offre un cadeau de la fête des Mères de mon cru : je vous proposerai des façons de prendre soin de vous grâce provenant de livres (dont certains existent aussi en format audio, idéal pour l'auto ou pour le bain) qui m'ont grandement inspirée au long de ma vie... Vous n'aurez plus aucune raison de ne pas vous gâter !



S'installer pour relaxer : un lieu à soi...

Relaxer dans une maison remplie d'enfants, c'est comme vouloir décompresser en pleine heure de trafic sur le pont Champlain. Ce n'est pas impossible, mais cela demande quelques aménagements et un peu de réflexion. Si votre véhicule peut devenir un lieu de paix, en choisissant une musique appropriée et en buvant un café bien chaud, par exemple, une partie de votre logis peut, elle aussi, se transformer

en aire de détente. Nul besoin d'un espace énorme : un simple fauteuil où personne n'a le droit de vous déranger alors que vous y êtes assise pourrait suffire. Évidemment, si vous souhaitez un lieu plus vaste, épuré et bien rangé par-dessus le marché, le livre **Organise-moi ça**, de Linda Sauvé, vous fournira toute la motivation nécessaire pour vous réapproprier votre espace.

Cela dit, puisque notre milieu

de vie n'est pas toujours assez étendu pour que l'on y installe un endroit bien à soi, vous pourriez aussi prendre plaisir à vous créer un sanctuaire personnel selon vos goûts, tout simplement situé dans votre esprit et accessible par l'unique fait de fermer les yeux. C'est d'ailleurs ce que suggère Shakti Gawain, dans son excellent livre **Techniques de visualisation créatrice** (aussi offert en livre audio). →

L'ÉTÉ ARRIVE !

NE MANQUEZ PAS LES JOIES DES ACTIVITÉS !



CLUB SPORTIF CÔTE DE LIESSE



CAMPS D'ÉTÉ SPORTIFS

PROGRAMMES POUR LES JEUNES DE 5 À 17 ANS

MULTI-SPORTS, TENNIS & SOCCER

INCLUANT: tennis, soccer, basketball, hockey-balle, natation, entraînement physique et badminton!



Tarif préférentiel de préinscription

Inscrivez-vous avant le 30 avril et obtenez 15% de rabais. (certaines conditions s'appliquent)

INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT
WWW.CLUBCDL.COM/CAMPFR

Eric Newton
Directeur
514 735-2582 x243
eric@clubcdl.com

514 735-2582
WWW.CLUBCDL.COM
8205 Chemin Côte de Liesse | St-Laurent, Qc. H4T 1G5



Jaser pour mieux jazer...

S'il y a une autre chose qui fait bien plaisir aux femmes en général, c'est bien de discuter ! J'ai d'ailleurs la chance de côtoyer une fantastique amie, Édith, avec qui je pratique les « thérapies du jeudi ». C'est notre manière de nous donner un rendez-vous hebdomadaire (minimalement) qui se veut non négociable, même si nous sommes très occupées. J'appelle parfois ma copine avant même 8 h du matin, quand je ressens le besoin d'un rendez-vous d'urgence. Le service à la clientèle est excellent ! ;-) Édith me fait bénéficier de son excellente écoute et de son support, si par exemple des soucis particuliers me préoccupent et que je ne les ai pas toujours bien verbalisés à la personne concernée. D'ailleurs, à ce sujet, le livre **Cessez d'être gentil, soyez vrai !**, de Thomas d'Ansembourg m'apparaît un incontournable. Ce bouquin traite de la communication non violente (CNV), une méthode qui créera des miracles dans vos relations avec votre famille et votre entourage en général.

En outre, Édith et moi avons l'habitude de parler de nos désirs et de ce que nous voulons dans la vie. Dans ce domaine, l'un de nos coups de cœur communs est le livre de Pierre Morency, **Demandez et vous recevrez** (aussi offert en livre audio). On s'amuse d'ailleurs, Édith et moi, à faire la liste de nos demandes du mois, selon le principe du *Mastermind*, et à lire les demandes pour l'autre pendant un mois. Cette idée est détaillée dans une série que j'adore : **La vie comme je l'aime** (la 7^e saison), de Marcia Pilote. Il s'agit de voir ce qui nous ferait du bien pour le prochain mois, et de formuler des demandes qui ne contiennent aucuns « quand, qui, quoi, comment »... Bref, c'est une façon de se questionner sur ce que l'on veut vraiment (notre besoin de base, en quelque sorte), sans contrôler la manière dont la vie va nous l'apporter. On peut alors demander du repos, sans préciser si ce repos s'obtiendra en allant au spa ou en faisant la grasse matinée.

Enfin, tout cela pour dire qu'Édith et moi, on parle pas mal (j'ai l'impression que nos conjoints trouveraient que je n'en mets pas assez), mais on chante aussi ! J'ai d'ailleurs vécu avec elle mon meilleur moment de route à vie, car nous avons « turluté » de Laval jusqu'en Estrie, sans même recourir à la radio, mais plutôt en nous remémorant des chansons que nous apprécions (rassurez-vous, il n'y avait personne d'autre dans l'auto pour subir cet inopiné spectacle).

Cela dit, la musique s'avère aussi une excellente façon de se faire du bien. Mes amies et moi avons à ce propos déjà organisé un souper musical : nous devons choisir une chanson qui représentait chacune de nos copines, la mettre sur clé USB en format MP3, puis apporter le tout au repas. Nous avons mangé en savourant les chansons qui nous étaient dédiées (trois par personnes, puisque nous étions quatre), mais surtout les explications de nos copines sur leur choix. Amusant et surprenant ! →

Camp de jour d'été
 Début le 27 juin 2016
 8 semaines de camp
 pour débutants et avancés

Forfaits de fêtes d'enfants
 disponible en fin de semaine

514.872.3043
 Marché Atwater, 155 Greene 2^{ème} étage, Montréal

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

4-15 ans



Pour des **JOURNÉES D'ÉTÉ** inoubliables

À VAUDREUIL SUR UN VASTE TERRAIN PRIVÉ, LES ENFANTS S'Y AMUSENT EN PARTICIPANT À PLUS DE 20 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES !

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



www.redwooddaycamp.com • 450 455-3227

ESCALADE
clip'n climb[®]
LAVAL

UNE EXPÉRIENCE D'ESCALADE EXCEPTIONNELLE POUR TOUTE LA FAMILLE



2929 St-Martin, Ouest
Centropolis, Laval
www.clipnclimb.laval.com
450-934-9493

LAVAL Plein d'affaires à faire

Dansez!
Inscrivez-vous!

COURS D'ÉTÉ
Hip hop
Contemporain
Ballet
et plusieurs autres.



NE MANQUEZ PAS NOTRE SPECTACLE DU 18 JUIN 2016
EMBARQUEMENT #13
À LA SALLE PIERRE-MERCURE
Billets en vente sur le Réseau
Admission dès le 20 mai 2016

INSCRIPTION DÈS MAINTENANT!



514 523-3444
info@studiokmkdanse.com
2690, rue Masson, Montréal

Nouveautés à Malépart:
Des camps de jour de toutes les couleurs!

Inscriptions en ligne pour tous les camps à compter du 11 Avril 2016

- Camp de jour régulier
- Camp de jour sportif
 - Badminton
 - Gymnastique rythmique
 - Judo
- Camp de jour culturel
 - Danse
 - Comédie musicale
- Camp de jour aquatique
 - Aquatique
 - Sauveteur national

Pour plus de détails:
www.cjcm.ca



Suivez-nous sur  facebook

Centre Jean-Claude-Malépart
2633 rue Ontario Est
Montréal (Qc), H2k 2W8
Tél.: (514) 521-6884



Québec
Ville-Marie
Montréal



Travailler moins, paresser davantage !

Lorsque je parle aux nombreuses femmes de mon entourage (j'enseigne à des femmes adultes, pour la plupart mères de famille), je constate que le principal obstacle au fait qu'elles ne prennent pas le temps de se faire plaisir provient de la quantité de tâches qui leur incombent (ou qu'elles ne délèguent tout simplement pas). Or, le temps est plus élastique que l'on peut le croire. À ce sujet, quelques excellents livres vous aideront à organiser votre gestion du temps

et vos priorités différemment. Par exemple, **Bien vivre le principe du 80/20 : moins de travail et de stress pour plus de succès et de plaisir**, de Richard Koch, vous illustrera comme 80 % de nos activités nous procurent 20 % de notre plaisir, et comment, à l'inverse, 20 % de nos activités nous procurent 80 % de notre plaisir. À ce compte, mieux vaut mettre notre énergie sur ce 20 %, pour qu'il grandisse. Le bouquin **180** contient quant à lui plusieurs idées pour changer vos perceptions et

exécuter, littéralement, un 180 dans votre vie ! Amusant, ce livre de Michael Heppell est d'ailleurs carré et numéroté à l'envers. Vous en commencerez donc la lecture à la page 180, pour terminer à la page 1. Dans le même style original, **L'art de ne pas travailler**, d'Ernie J. Zelinski, propose des manières inusitées de paresser sainement. Vous pouvez même ne lire que les pages de gauche du bouquin, qui résument le contenu des pages de droite ! →

Enfantino

Service personnalisé

Emballage cadeau GRATUIT

Ouvert le dimanche!

JEUX • JOUETS • CADEAUX

facebook.com/EnfantinoBoutique • www.enfantino.ca

- 📖 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, ave. Monkland, Montréal, QC H4A 1C9 • Tél: 514 482-0990

CAMPS CERTIFIÉS

ACQ

PLUS GRAND QUE NATURE

CHOISISSEZ MAINTENANT !

CAMPS.QC.CA

Camp de vacances • Camp de jour • Camp familial • 176 expériences différentes

Louise Lapierre
DANSE
CAMP
DE JOUR ARTISTIQUE
ÉTÉ 2016

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

INSRIPTIONS DES MAINTENANT

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

CAMP CENTRE
ACQ

www.louiselapierredanse.ca
514.521.3456

Garderie
Le Nid de Namur

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.

Grand espace intérieur pour les activités physique

Quelques places disponibles pour septembre 2016

Garderie
Le Nid de Namur

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

4987, rue Paré, Montréal, QC H4P 1P4

Depuis bientôt 40 ans, l'école **Primaire Kells** aide des milliers d'élèves à exceller durant toutes leurs années du Primaire. Nous offrons un programme d'enseignement personnalisé, adapté à chacun de nos élèves, créé sur mesure, pour répondre au mieux à ses besoins et pour mettre en relief ses talents. Un **faible ratio d'encadrement professeur-élèves** et un degré élevé d'attention individualisée, combinés à des méthodes d'enseignement avancées sont les clés de succès pour votre enfant.

JOURNÉES DE VISITE:
11 AU 15 AVRIL 2016
APPELEZ-NOUS POUR UN RENDEZ-VOUS!

EXPÉRIENCE + EXCELLENCE + EXTRAORDINAIRE
L'ÉCOLE PRIMAIRE KELLS EST UNE ÉCOLE PRIVÉE, ANGLOPHONE
LES ÉLÈVES N'ONT PAS BESOIN DE CERTIFICAT D'ADMISSIBILITÉ

VISITER www.kells.ca

514-487-2345 | 2290 CAVENDISH, MONTRÉAL, QUÉBEC H4B 2M7



Se faire plaisir, une question d'attitude

Trop de tâches, pas assez de temps ! Les femmes sont souvent stressées, ce qui les empêche de profiter de la vie. À ce sujet, j'ai beaucoup décompressé en lisant la trilogie d'Hélène Turmel (***Et si vous étiez zen 365 jours par année, Et si vous étiez en vacances 365 jours par année, Et si vous étiez en amour 365 jours par année***), mais aussi son dernier livre ***L'urgence de prendre son temps***. Ce dernier bouquin m'a d'ailleurs poussée à me répéter,

tout simplement, que je dispose de tout mon temps. Bizarrement, depuis que je me répète cette phrase, malgré le fait que j'aie deux emplois, quatre enfants, une maison, un chalet, des activités sportives et sociales, je ne suis pour ainsi dire jamais essoufflée et je ne procrastine pourtant pas.

Cela dit, je dois avouer que mes « standards de réalisation » m'aident beaucoup à avoir du temps, car je suis peu minutieuse, tout en appréciant les choses bien

faites. Ma philosophie personnelle est celle-ci : « Mieux Vaut avoir A en peu de temps que A+ en trop de temps ! » Les perfectionnistes respireront d'ailleurs mieux à la lecture de ***L'apprentissage de l'imperfection***, de Tal Ben-Shahar. L'idée de base est de développer l'optimalisme, c'est-à-dire de réaligner la différence entre ce qui est idéal et ce qui semble acceptable et réaliste. Bien entendu, l'échec, les erreurs de parcours et les contretemps font partie de la vie !

La Grande Ourse Jouets pour la vie
263, rue Duluth Est, Montréal, 514.847.1207
www.boutiquelagrandeourse.ca

Camp de Jour Musical
Offert aux 5 à 10 ans
à N.D. de l'île Perrot

Contactez Sylvie au 514.453.2997
sylviemusique@videotron.ca
<http://ecoledemusiquesp.ca/>

Studio de Musique
Sylvie Péladeau

- ♪ École de musique reconnue depuis 35 ans
- ♪ Cours de chant et piano pour tous
- ♪ Initiation à la musique de 4 à 7 ans

Contactez Sylvie au 514.453.2997
sylviemusique@videotron.ca
VISITEZ-NOUS:
<http://ecoledemusiquesp.ca/>
<https://m.facebook.com/sylvie.musique/>



Des plaisirs en quantité

Se faire plaisir, cela part du fait que l'on sait ce qui nous tente. Si vous avez de la difficulté à identifier vos besoins et envies, **L'art des listes**, de Dominique Loreau, saura vous inspirer et vous faire réfléchir, mais vous aimerez aussi sûrement **L'art de la simplicité** ou **L'art de l'Essentiel. C'est beau la vie**, de Christine Michaud, me paraît aussi être un incontournable dans la réflexion sur les plaisirs du quotidien.

Quoi qu'il en soit, il n'est jamais trop tard pour mettre le plaisir au centre de sa vie. En étant un tel modèle, vous transmettez à vos enfants cette capacité à générer leurs propres petits bonheurs. Et tous les jours prendront un air de fête ! •

Anik Lessard Routhier

Auteure de la trilogie Hommes à parier et du livre *Imparfaite, et alors ?*

2350 Dickson, Montréal www.horizonroc.com



**ÉTÉ 2016
CAMPES DE JOUR
INSCRIPTION MAINTENANT !**

Camp Initiation : 7-9 ans
Camp Autonomie : 10 - 15 ans
Camp Aventure : 10 - 15 ans
(Dont une nuit au Camp De La Salle et grimpe en paroi naturelle)
Camp Apprenti moniteur : 15 ans et plus

ESCALADE
Essais • Cours • Programmes corporatifs • Fêtes

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



info@horizonroc.com 514 899-5000

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT!

**ARSC 2016
CAMPES D'ÉTÉ DE SOCCER**

**TOUS LES NIVEAUX DE 7 À 12 ANS
ENSEIGNEMENT TECHNIQUE ET TACTIQUES**

7 SEMAINES D'ACTIVITÉS
27 JUIN AU 15 JUILLET ET DU 25 JUILLET AU 19 AOUT

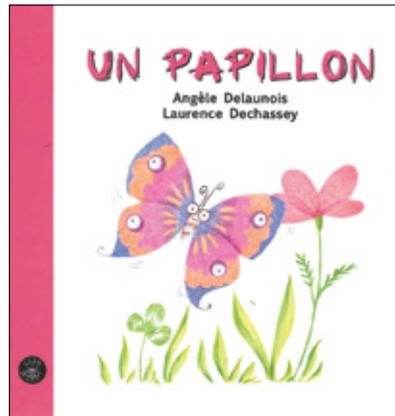
COUT D'INSCRIPTION
SEMAINE DU 27 AU 30 JUIN : 140\$
LES SEMAINES SUIVANTES : 170\$

RABAIS DE 15\$ SUR UNE 2^{ÈME} SEMAINE
RABAIS DE 25\$ SUR UNE 3^{ÈME} SEMAINE ET +
SERVICE DE GARDE 30\$

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS
JULIE RICHARD, Association Régionale de Soccer Concordia
jrichard@soccer@soccerconcordia.ca
soccerconcordia.ca | 514 687-7003



Le printemps est la saison du renouveau. Les belles journées reviennent et nos cœurs sont en harmonie avec la nature qui s'éveille. C'est le temps idéal de lire, de dire ou d'écrire des poèmes à ses amis et à sa famille. Je vous propose, ici, de merveilleux moments de lecture avec vos enfants. Et pourquoi pas créer un spectacle « poétique » pour toute la famille, un dimanche après-midi ?



Un papillon

ANGÈLE DELAUNOIS,
ÉDITIONS DE L'ISATIS, 2014.

Angèle Delaunois a créé la collection « Clin d'œil » pour les tout-petits. Ce sont de très courts poèmes sur la nature en général : la « poésie du quotidien ».

« Un papillon : Un cocon trop mûr qui ouvre son cœur. »

Un album à savourer dès l'âge de 3 ans.

Vive la poésie !



Étincelles

DANIEL LACOTTE, ÉDITIONS BULLES DE SAVON, 2015.

Des poèmes pleins de fantaisie qui stimulent la création des jeunes.

En voici un extrait :

« Pour se faire cuire un bon poème,
D'abord choisir des mots qu'on aime.
Les éplucher, les caresser,
Assaisonner et bien ranger. (...) »

Un album étincelant pour les jeunes à partir de 9 ans.



Poésies pour la vie

ÉDITIONS DE L'ISATIS, 2015.

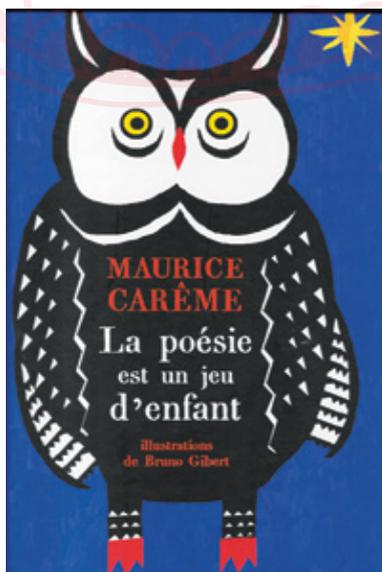
GILLES TIBO.

Des poèmes écrits avec simplicité qui nous touchent droit au cœur.

Gilles Tibo, grâce à son talent de jongleur de mots, célèbre la vie :

« Écrire un poème c'est cueillir le silence et le coucher doucement dans les marges d'un cahier de lumière. »

Un album unique pour les jeunes à partir de 5 ans.



La poésie est un jeu d'enfant

MAURICE CARÊME, ÉDITIONS SEUIL JEUNESSE, 2015.

Maurice Carême est un grand poète pour les enfants.

Chaque nouvelle publication est une fête. Et c'est le cas avec ce nouvel album. Les illustrations de Bruno Gibert sont colorées et vivantes. Le choix des poèmes est intéressant et représente bien l'œuvre de Carême.

Un extrait d'un de mes poèmes préférés « L'Artiste » :

« Il voulut peindre une rivière ;
Elle coula hors du tableau.

Il peignit une pie-grièche ;
Elle s'envola aussitôt. »

Un album chaleureux pour les jeunes à partir de 7 ans.



Photo : Éric Cimon © Les amis de la montagne

Camp de jour des Amis de la montagne dans le parc du Mont-Royal

Cet été, offrez à vos jeunes de 5 à 10 ans une expérience inoubliable en pleine nature, au cœur de la ville, avec des éducateurs passionnés.

Inscription en ligne sur le site web des Amis de la montagne :
www.lemontroyal.qc.ca

Renseignements : 514 843.8240 poste 235

Montréal

les
amis de la
montagne



La réunion de famille

JACQUES CHARPENTREAU,
ÉDITIONS RUE DU MONDE, 2015.

Les éditions Rue du Monde ont créé une collection assez originale en poésie : « Petits collection Géants ». Un seul poème par livre.

« La réunion de famille » est un poème drôle et absurde que les enfants adorent.

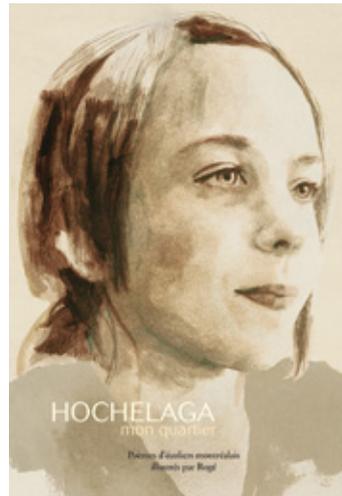
Une drôle de réunion qui commence :

« Ma tante Agathe
Vient des Carpatas
À quatre pattes »

Et je pourrais ajouter ceci au poème de Jacques Charpentreau et demander aux enfants de le mimer :

« Mon cousin Xavier
Vient de Gaspé
Sur la pointe des pieds. »

Un album créatif et amusant pour les enfants, à partir de 3 ans.



Hochelaga mon quartier

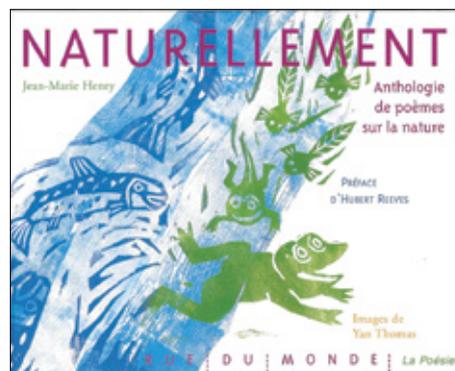
ÉDITIONS DE LA BAGNOLE, 2015.

Après « Haïti mon pays » et « Mingan mon village », les éditions de la Bagnole récidive avec un magnifique album « montréalais » :

« Hochelaga mon quartier ».

Des poèmes écrits par des élèves habitant le quartier Hochelaga, soutenus par de magnifiques visages d'enfants illustrés par Rogé.

Un album d'une très grande beauté, dès 6 ans.

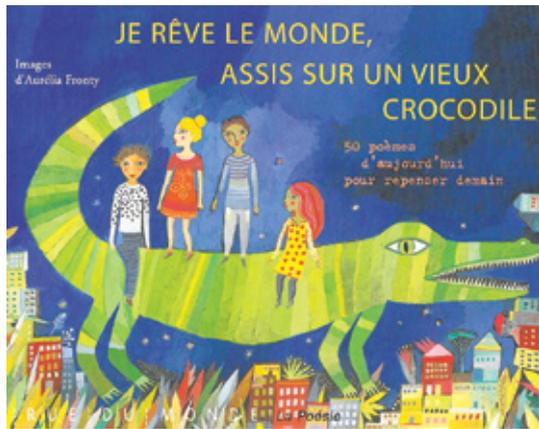


Naturellement,

ÉDITIONS RUE DU MONDE, 2015.

Plusieurs poètes célèbrent ici la beauté et la fragilité de la nature. Une invitation également à réfléchir aux moyens de la protéger.

Un recueil magnifiquement illustré, pour les jeunes de 9 ans et plus.



Je rêve le monde, assis sur un vieux crocodile

ÉDITIONS RUE DU MONDE, 2015.

Des poèmes d'auteurs d'aujourd'hui qui dénoncent les grandes inégalités du monde : la faim, le racisme, le travail des enfants par exemple. Les poèmes sont accompagnés d'un court texte décrivant des faits reliés au thème abordé.

Un excellent recueil pour les jeunes de 10 ans et plus. •

Marie-France Genest est conseillère en ressources documentaires à la Ville de Montréal. Pour retrouver ces livres et bien d'autres dans les Bibliothèques de Montréal, consultez notre site web : bibliomontreal.com

Guide de fêtes d'anniversaire

Création Funky

- ★ Fête de Créations de Bijoux et Bricolage Funky
- ★ Peinture de visage et corps «airbrush»
- ★ Tatouage brillant et Métallique
- ★ Pour tous les âges et événements

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

Todd le CLOWN

"Le meilleur CLOWN en ville"

Bilingue

Pour tous les âges et occasions

FÊTES D'ENFANTS

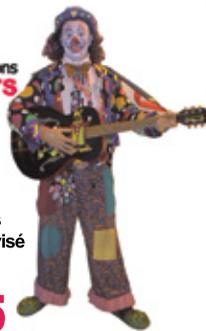
Animations

Télégrammes

- Sculpture de ballon
- Maquillage artistique
- Magie
- Guitare avec chansons
- Spectacle drôle improvisé

(Cell.)

514.683.9365



TODSKY! Le Magicien



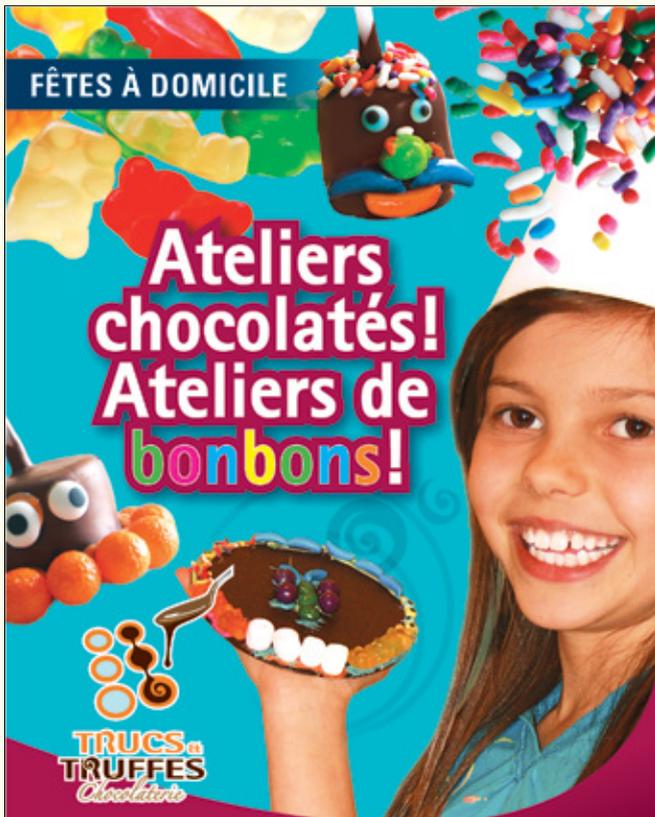
- ★ Anniversaire
- ★ Écoles et Garderies
- ★ Sculptures de ballons
- ★ Sacs à surprises magique

www.todsky.com

Todd : 514 951-8633

FÊTES À DOMICILE

Ateliers chocolatés! Ateliers de bonbons!



TRUCS à TRUFFES
Chocolatière

Adultes ☉ Enfants ☉ Corporatif

www.trucsettruffes.com 514.713.0774



Mini-Golf Fluo
& Arcades

UNE FÊTE MÉMORABLE

- Mini-Golf
- animateur
- Salle de fête

& PLUS!



Centropolis (Laval) • 450-681-3334
Sphèretch (St-Laurent) • 514-439-3310
Centre-Ville (Montréal) • 514-507-8106

FORAITS D'ANNIVERSAIRE DISPONIBLES

www.puttingedge.com



NOUVEAU

NOUVEAU



**MINI-GOLF BLACKLIGHT GRATUIT
POUR TOUS LES FORFAITS DE FÊTES**

FUN TROPÔLIS
CENTRE D'AMUSEMENT
FUNTROPOLIS.CA

Fêtes d'Anniversaire

Mentionnez cette annonce et recevez

UNE OPTION GRATUITE! *

4 à 12 ans



- Porte-clés ultra-violets
 - Balles rebondissantes
 - Lancement de fusée
- *réservez avant 31 mai 2016

Soyez parmi les 25 premier à réserver une fête et obtenez un cadeaux gratuit!

Nous nous déplaçons !
514 344-6691

www.montreal.madscience.org

Kidzillafun

PARC D'AMUSEMENT INTÉRIEUR

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

ÉTÉ
2016

SPÉCIAL LAISSEZ-PASSER SAISONNIER MAI/JUIN/JUILLET OU JUIN/JUILLET/AOÛT

Enfants moins de 3 ans	49.99\$+txs
Enfants 3 - 10 ans	89.99\$+txs
Jeunes 10 - 14 ans	49.99\$+txs

(doit accompagner un enfant de moins de 4 ans ayant déjà payé)

FORFAITS FAMILIAUX

1 Enfant moins de 3 ans + 1 enfant 3 - 10 ans	115.99\$
2 Enfants 3 - 10 ans	149.99\$
3 Enfants 3 - 10 ans	189.99\$



5\$ de RABAIS avec cette annonce !

Un rabais par famille
Valide de 1er mai au 31 août 2016



Le Royaume de Fée Enchantée f

www.animationfetepourenfant.com

514-445-7552

Plus de
40 personnages!



Les Fantaisies de Sophie



(450) 621-6019 • www.lesfantaisiesdesophie.com
70 Côte de Terrebonne, Terrebonne, Québec



DINO

versaire

FÊTE D'ENFANTS DE RÊVE!!!

ANNIVERSAIRE - GARDERIE - «PARTY» DE NOËL - MARIAGE - ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS

ANIMAUX VIVANTS, POTION MAGIQUE
ET DES EXPÉRIENCES



 **NOUS NOUS
DÉPLAÇONS CHEZ VOUS!**



514.652.5303
DINOVERSARE.COM

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.



EN COURS...**LES P'TITS SAUTEURS**

Une heure exclusive pour les p'tits sauteurs accompagnés d'un adulte dans les centres de trampoline iSaute. Tous les vendredis, samedis et dimanches de 9h à 10h. 10\$ l'heure pour un enfant (6 ans et moins) et un accompagnateur adulte. Au Centre de Trampoline iSaute : Deux adresses : 2045 Boulevard Dagenais Ouest à Laval, 514 761-7373 et au 8700 boul du Golf, à ville d'Anjou, 514 667-7644
www.isaute.ca/fr/home

LE MINI-EXPRESS

Les samedis, dimanches et jours fériés
Jusqu'à 10 octobre
C'est le retour officiel du petit train électrique à l'Espace La Fontaine, juste devant le chalet-restaurant! Les tout-petits pourront prendre place à bord du petit train pour un trajet d'une durée de 10 minutes. 4\$ par balade. Entre 11h à 16h. À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. En plein cœur du parc Lafontaine.
Renseignements : 514 280-2525
www.espacelafontaine.com

LES DIMANCHES WIBIT

Tous les dimanches,
Les bassins de compétition et de plongeon du parc Olympique se transforment en véritable terrain de jeux aquatique en vous offrant de modules de jeux et parcours gonflables qui vous feront courir, sauter, glisser et nager. Pour les enfants de six ans et plus sachant nager. Entre 10 h et 16 h. Stationnement au 3200 rue Viau. Métro Viau. Tarifs et renseignements : 514 252-4141 poste 5550
www.parcolympique.qc.ca/centrespportif/

SOIRÉE DE SAUT EN FAMILLE

Tous les lundis soirs, iSaute vous offre un forfait d'une heure en famille au tarif de 35\$. Au Centre de Trampoline iSaute : Deux adresses : 2045 Boulevard Dagenais Ouest à Laval, 514 761-7373 et au 8700 boul du Golf, à ville d'Anjou, 514 667-7644
www.isaute.ca/fr/home



**ON SORT...
ON S'AMUSE!**

WEEK-ENDS FAMILLE

Tous les samedis et dimanches
Le Musée a concocté pour vous une programmation variée et de grande qualité afin que vous puissiez vivre une expérience culturelle mémorable avec vos enfants. 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

LES DIMANCHE EN FAMILLE

Ateliers de création où les participants donnent libre cours à leur imagination, en réalisant leurs propres créations inspirées par une oeuvre exposée au Musée. À 13 h 30 ou 14 h 30. Gratuit pour les moins de 12 ans qui doivent être accompagnés d'un adulte payant l'admission générale. Au Musée d'art contemporain, 185, rue Sainte-Catherine Ouest. Renseignements : 847-6226
www.macm.org

LES YOGISTOIRES

Séances d'une heure qui combine les contes, le yoga doux et les chansons pour les enfants 0-5 ans accompagnés de leurs parents. Dans plusieurs bibliothèques et studios de yoga du Grand Montréal.
Renseignements : 438 492-7045
nprefontaine@hotmail.com ou visitez la page facebook : Yogistaires

LE TAZ / PARENT-ENFANT

Une séance d'une heure pour les 2 participants avec un entraîneur spécialisé dans la discipline de votre choix. Comprend la location des équipements de protection et l'entrée pour la journée suite à votre cours dans cet espace ouvert de 23 000 pieds carrés, dédié à l'ensemble des sports sur roues.
Horaire et tarifs : 514 284-0051 poste 101
www.taz.ca/cours/

BOIS DE L'ÉQUERRE

L'Équipe du Bois de l'Équerre vous invite à un tour guidé en forêt pour tous. Les dimanches à 14h. Gratuit. Au Bois de l'Équerre, 49 rang de l'Équerre à Laval. Renseignements : 450 624-9696
www.boisdelequerre.org

YOGA PARENT/ENFANTS

Ce cours de yoga parent/enfant est un moment privilégié de partage et de complicité familiale avec les enfants de 4 à 8 ans. Seul le parent paie pour son cours, selon leurs tarifs réguliers. Au centre Mouvement humain. Renseignements : 438 382-3008
mouvementhumain.com/



Girl Guides
of Canada
Guides
du Canada

**LE LEADERSHIP DES FILLES COMMENCE ICI
— PARTEZ À LA DÉCOUVERTE —**

800.565.8111

girlguides.ca



Spinks 5-6 ans
Brownies 7-8 ans
Guides 9-11 ans
Pathfinders 12-14 ans
Rangiers 15-17 ans

AVRIL



PHILÉMON ET BAUCIS

Jusqu'au 10 avril

Dans un terrifiant fracas de tempête, Jupiter et Mercure quittent l'Olympe. Ils viennent sur terre pour tout anéantir, mais voilà que sur leur chemin, ils croisent Philémon et Baucis... Théâtre de marionnettes pour les 7 ans et plus. Au Studio-théâtre de L'Illusion au 6430 St-Denis. Horaire et tarifs : 514 523-1303 www.illusiontheatre.com

PAPILLONS EN LIBERTÉ

Jusqu'au 24 avril

Sous les ailes colorées de leurs parents papillons, les chenilles vous invitent à découvrir qu'elles ont déjà tout pour vous épater. Au Jardin Botanique de Montréal au 4101, rue Sherbrooke Est. Du mardi au dimanche, de 9 h à 17 h. Pour l'horaire complet et tarifs : 514 872-1400 www.espacepourlavie.ca

POISSON D'AVRIL

Le 2, 3, 9 et 10 avril

Atelier d'une heure permettant aux enfants de 5 ans et plus et à leurs parents, de redécouvrir par eux-mêmes, le geste de l'artisan. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

PETITE SOURIS ET LES HISTOIRES DE LA TERRE

Le dimanche 3 avril

Pour ce nouveau spectacle, Petite Souris, qui est toujours aussi curieuse, se pose de grandes questions... Concert SONS ET BRIOCHES pour les 3 à 8 ans. À 10h20 : Accueil et petit déjeuner (Muffins, brioches, croissants, café et jus), Jeux, quiz et animation avec Gaspard et Dahlia. À 11h vous assistez au concert. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Billets et renseignements : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

MOMIES ÉGYPTIENNES ET MOMIFICATION

Le dimanche 3 avril

Apprenez les secrets de momies d'Égypte lors de cet atelier découverte. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 8 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Réservez à l'avance au 514 398-4092

L'HEURE DU CONTE EN ARABE

Les dimanches 3, 10, 17 et 23 avril

Heure du conte en arabe célébrant la richesse de la langue et de la culture arabes. De 10 h 30 à 11 h 30. Pour les moins de 13 ans. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités - Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

CROQUE-SPECTACLE - LES BROS

Le samedi 9 avril

Suivez les aventures d'un duo de clowns aussi inséparable qu'improbable... Spectacle gratuit et brunch payant. À 11h. 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/

UNE MAQUETTE DE JARDINS COMME LES IMPATIENTS !

Le samedi 9 avril

Visitez l'exposition du projet Pauses du groupe Les Impatients. Ensuite, inspirez-vous de leurs maquettes pour créer votre propre paysage miniature en trois dimensions. Atelier bilingue pour les 8 à 12 ans. À 13h30. Au centre culturel de Pointe-Claire, 176, chemin du Bord-du-Lac. Renseignements : 514 630-1220 Gratuit avec de Laissez-passer.

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

mæva *Camp de jour*
SURF INTÉRIEUR

Surprise lors de la mention: Montréal pour enfants

4 au 8 juillet | 11 au 15 juillet | 22 au 26 août

Centropolis, Laval 450-934-6238
WWW.MAEVASURF.COM

CERTIFICAT D'EXCELLENCE - AWARDS 2012
LES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2012
LES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2013
LES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2014

tripadvisor

LAVAL Plein d'affaires à faire

SUR LA ROUTE DES GITANS

Le dimanche 10 avril

Un grand voyage par le conte, la musique et la chanson pour aller à la découverte de ces routes de gitans et leurs magnifiques musiques tziganes. Concert SONS ET BRIOCHES pour les 3 à 8 ans. À 10h20 : Accueil et petit déjeuner (Muffins, brioches, croissants, café et jus), Jeux, quiz et animation avec Gaspard et Dahlia. À 11h vous assistez au concert. À la cinquième salle de la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Billets et renseignements : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

PAT ET MAT – CINÉ-ZOOM

Le dimanche 10 avril

Deux amis inséparables qui partagent une passion commune pour le bricolage...mais attention aux nombreux rebondissements et cascades! Ce film pour les 2 ans et plus est présenté en collaboration avec le Festival international de films pour enfants de Montréal. À 15h. Au théâtre Outremont, 1248, av. Bernard Ouest. Billets 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

CROQUE-SPECTACLE - LES PETITES TOUNES

Le dimanche 10 avril

Ne manquez pas ce très joyeux quatuor lors de ce fabuleux spectacle tout en chansons. Pour les 2 ans et plus. 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/

LE FESTIVAL DES ENFANTS TD – METROPOLIS BLEU

Du 11 au 17 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. Une foule d'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

CIRQUE ÉLOIZE – CIRKOPOLIS

Le 14, 15 et 16 avril

En plein cœur d'une ville-usine, acrobates et artistes multidisciplinaires défient les lois de la gravité, de la virtuosité et de l'agilité pour repousser les limites imposées et réinventer leur vie. À la Place des Arts, 175, rue Sainte-Catherine Ouest. Billets et renseignements : 514 842-2112 www.laplacedesarts.com

DÉJEUNER AVEC LES OURS

Le 16 avril

Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur l'ours noir. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les ours de l'écomuseum pour ensuite les rencontrer dans leur habitat. Pour les 3 ans et plus. À 8h. Coût : 25 \$. Réservations : 514 457-9449 ou www.zooecomuseum.ca

ANIMATION POP-UP

Le samedi 16 avril

Après une brève présentation de ses livres et de son métier d'auteure et d'illustratrice, Annette Tamarkin initiera les enfants au pop-up, puis dévoilera les astuces permettant à chacun de réaliser sa propre double page animée!

-À 11h, à la Bibliothèque de Parc-Extension, 421, rue Saint-Roch. Renseignements : 514 872-6071

-À 14h, à la Bibliothèque de Saint-Michel, 7601, rue François-Perrault. Renseignements : 514 872-3899

FAIT TON FANZINE

Le samedi 16 avril

Un après-midi de fête, dédié à la création d'un Fanzine! Au programme : atelier de pliage/reliure, collage, sérigraphie, dessins et écriture. À 13h. À la Bibliothèque Marc-Favreau, 500, boulevard Rosemont. Renseignements : 514 872-7272

LES GRENOUILLES DU QUÉBEC

Le dimanche 17 avril

Découvrez neuf espèces de grenouilles et leur rôle dans nos écosystèmes lors de cet atelier découverte. À 11h30, 13h et 14h30, pour tous les âges. 8 \$ par enfant, bricolage inclus, gratuit pour les parents. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Réservez à l'avance au 514 398-4092

DÉFI CONSTRUCTION !

Le dimanche 17 avril

Lors de cet atelier de créativité, les 10 à 13 ans, seuls ou en équipe, bâtiront la structure la plus haute, la plus solide ou la plus créative. À l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. À 14 h. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités / calendrier et Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

LES POURQUOI 2 : LE RETOUR DU GRAND ROUX

Le dimanche 24 avril

Pourquoi les ados portent des tuques en été ? Pourquoi on rit ? Pourquoi on raconte des menteries ? Pourquoi les filles se maquillent ? Voici le genre de questions auxquelles les enfants de 3 à 9 ans auront des réponses lors de ce spectacle COUSSINS CROISSANTS. À 11h. Au théâtre Outremont, 1248, av. Bernard Ouest. Tarif : 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

JOUR DE LA TERRE AU MUSÉE REDPATH

Le dimanche 24 avril

Plusieurs activités pour tous : Rock On! l'identification des minéraux et Bingo, un jeu à propos des zones océaniques et animaux marins - les participants cherchent et apprennent sur la vie marine. chasse au trésor sur le thème réseau alimentaire dans l'exposition biodiversité. Activités en continu entre 13h et 16h. Passeport famille 10 \$. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Renseignements : 514 398-4092

IMMIGRANT DE L'INTÉRIEUR

Le dimanche 24 avril

Un théâtre du mouvement qui s'inspire de témoignages de jeunes et moins jeunes qui ont connu ou vécu l'immigration. Spectacle pour les 8 ans et plus. À 11h. À la Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. Tarifs et renseignements : 514 376-8648 : www.tohu.ca

Camp Wilvaken

Cet été, découvrez l'esprit du camp Wilvaken!
L'endroit idéal pour apprendre, pour s'amuser et se faire de nouveaux amis!

PRATIQUEZ UNE DEUXIÈME LANGUE EN VOUS AMUSANT AVEC NOUS!

UNE EXPÉRIENCE BILINGUE POUR ENFANTS AGÉS DE 9 À 15 ANS.

1 SEMAINE POUR LES EXPLORATEURS (6 - 8 ANS)

Vivez l'expérience de l'environnement naturel de Wilvaken!






450 458-5051 | wilvaken.com | wilvaken@wilvaken.com

Camp de jour DES JOURNÉES PAS REPOSANTES

du 27 juin au 19 août 2016 *



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
LaSalle
Mercier-Hochelaga-Maisonneuve
Montréal-Nord
Rivière-des-Prairies
Rosemont-La Petite-Patrie

Région de Laval

Auteuil
Fabreville

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

BOUFFE

Du 26 au 29 avril

Aussi bouffons qu'irrévérencieux, deux chefs nous entraînent dans la préparation d'une grande bouffe, cuisinant leur délirant festin avec autant d'amour que de maladresse... Spectacle pour les 12 ans et plus. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

GRENOUILLES EN CONCERT

Le samedi 30 avril

Au printemps, c'est le seul temps de l'année où vous pourrez entendre une chorale de grenouilles mâles appelant les femelles à l'étang... À 19h30. N'oubliez pas vos bottes et lampes de poche! Au zoo Écomuseum. Âge minimum 3 ans. Tarifs et réservations : 514 457-9449 www.zooenverville.ca

**MAI****ÉVEIL MUSICAL**

Le dimanche 1er mai

Chansons ludiques, jeux rythmiques, comptines simples et histoires sonores seront au rendez-vous lors de cet atelier pour les 3 à 5 ans et leur papas! À 13h et 14h. À la Maison La Vireopale, 335, rue Le Moyne Ouest, à Longueuil. 4 \$ par personne. Réservations : 450 463-7181 www.ovation.qc.ca

KHUMBA- CINÉ-ZOOM

Le dimanche 1er mai

Un zèbre demi-zébré part à la recherche de ses rayures perdues... Ce film pour les 5 ans et plus est présenté en collaboration avec le Festival international de films pour enfants de Montréal. À 15h. Au théâtre Outremont, 1248, av. Bernard Ouest. Billets 10 \$. Gratuit pour le 3ième enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

L'HEURE DU CONTE EN MANDARIN

Les dimanches 1er, 8, 15 et 22 mai

Heure du conte célébrant la richesse de la langue et de la culture chinoise. De 10 h 30 à 11 h 30. Pour les moins de 13 ans. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités – Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

KIWI

Du 3 au 6 mai

Nos deux héros, champions en résilience et en débrouillardise, nous racontent leur histoire troublante avec émotion et beaucoup d'action... Spectacle intime pour les 14 ans et plus. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

CIEL! UN VOYAGE DANS L'ESPACE

Les mardis et les samedis

Heure du conte pour les 3 à 5 ans et leurs parents. Au menu : contes mais aussi des projections, des surprises, des jeux, des bricolages... De 10h30 à 11h30. Au Théâtre Inimagimô de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour les laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités – Billetterie. 514 873-1100

TRAMPO-FIT PARENT-ENFANT

Du 4 mai au 22 juin

Séances d'entraînement physique parent/enfant. Des chorégraphies et des exercices simples sur de petites trampolines et la bonne musique. Au Studio Moov. Pour horaire et tarif : 450 951-9561 www.studiomoov.com

PETITS BONHEURS

Du 6 au 15 mai

Le rendez-vous culturel des tout-petits est de retour pour une 12e édition et propose une programmation variée qui charmera autant les 0 à 6 ans que leurs parents. Une excellente programmation dans plusieurs villes de la province. Pour en savoir plus : www.petitsbonheurs.ca 514 872-7727

24 HEURES DE SCIENCE

Le 6 et 7 mai

Animation, visites de labos, conférences, bars des sciences, compétitions scientifiques, films, etc. Les activités touchent de nombreux domaines scientifiques: mathématiques, santé, astronomie, sciences naturelles, génie, environnement, etc. Pour connaître la programmation : www.science24heures.com

CLUB NATURE POUR LES FAMILLES

Le samedi 7 mai

Prenez par à cette randonnée et découvrez les Clubs nature pour les familles de la Fédération canadienne de la faune et comment vous pouvez démarrer votre propre club et recevoir un sac à dos rempli d'activités et de matériel, sans frais. À 10h, rendez-vous à la salle 106 du Musée Redpath pour une courte introduction, suivie d'une randonnée de 1h30 sur le Mont Royal. Au musée Redpath (campus de l'Université McGill). Renseignements : 514 398-4092

LA FÊTE AU VILLAGE

Le samedi 7 mai

La troupe joyeuse et festive, L'émerveil Madingue, vous transportera au cœur de l'Afrique en vous invitant à chanter, danser et vibrer aux sons de ses rythmes ensoleillés. Activité gratuite. À 10h30. À l'extérieur de la bibliothèque Paul-Mercier de Blainville, 1003, rue de la Mairie. Inscription en ligne requise : www.blainville.ca 450 434-5275

CRÉATION DE PERSONNAGES EN CHIFFON

Le samedi 7 mai

Cet atelier permet à l'enfant, aidé de son grand-parent et de l'artiste, de matérialiser son propre dessin en un personnage de chiffon. L'enfant pourra, bien sûr, repartir avec son nouveau compagnon. Pour les 4 à 6 ans et les grand-parents. À 13h et 14h30.

Au Centre culturel Jacques-Ferron, salle 3, 100, rue Saint-Laurent Ouest, à Longueuil. 4 \$ par personne. Réservations : 450 463-7181 www.ovation.qc.ca

LA MARIONNETTE RECYCLÉE

Le samedi 7 mai

À partir de divers matériaux récupérés, les enfants seront amenés à donner libre cours à leur imagination afin de créer une marionnette à leur goût. À 10h30 et 13h30. Pour les 4 à 6 ans. Gratuit. À la Bibliothèque Robert-Bourassa, 41, avenue Saint-Just. Réservations : 514 495-6208

LES PUIS SOURCE DE VIE – LA FALLA DES ENFANTS

Le samedi 7 mai

Conte du désert et fabrication d'un puits miniature en objets recyclés. Pour les 3 ans et plus. À 10 h. Enfants 5 \$, Gratuit pour les accompagnateurs. L'activité est gratuite pour les enfants du quartier Saint-Michel (avec preuve de résidence). À la Tohu, la Cité des arts du cirque, 2345, rue Jarry Est, angle rue D'Iberville. Renseignements : 514 376-8648 : www.tohu.ca

LE GRAND RALLYE DES PLANTES AUTOCHTONES

Le samedi 7 mai

À l'occasion du 24 heures de Science, les enfants et leur famille sont invités à découvrir les différentes propriétés des plantes et l'utilisation qu'en faisaient les Autochtones grâce à un rallye sur les sentiers de l'érablière ancestrale. À 13h. Tarif : 8 \$. À la maison Amérindienne, 510 Montée des Trente, Mont-Saint-Hilaire. Renseignements : 450 464-2500 www.maisonamerindienne.com

PORTE-BIJOUX POUR MAMAN

Le 7, 8, 14 et 15 mai

Atelier de bricolage d'une heure permettant aux enfants de 5 ans et plus et à leurs parents, de redécouvrir par eux-mêmes, le geste de l'artisan. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

BOOTCAMP PARENT/ENFANTS

Du 7 mai au 19 juin

Entraînement organisé sous forme de circuits, de courses à relais ou obstacles et de stations d'entraînement en plus de vous permettre de vous amuser avec votre enfant. Au Studio Moov. Pour horaire et tarifs : 450 951-9561 www.studiomoov.com

PAPPOU

Du 11 au 22 mai

Un papa poule irrésistible! Jeu d'acteur et musique se conjuguent pour former un duo clownesque dans un univers scénographique ludique où l'amour et la tendresse se transmettent de génération en génération. Spectacle pour les 3 à 6 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

L'ESCAPADE DE PETITS BONHEURS EN FAMILLE

Le samedi 14 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. Gratuit. Dès 10h30 à 15h. Apportez votre pique-nique. Au Parc-nature du Cap-Saint-Jacques, 20 099, boulevard Gouin Ouest. Réservations : 514 624-1114 www.petitsbonheurs.ca

UN APRÈS-MIDI AU COSMODÔME

Le samedi 14 mai

Au programme pour les 3 à 5 ans : Lecture-doudou sous les étoiles, visite libre au musée et atelier Astro-Cuistot : tout en les initiant aux sciences de l'espace, les enfants feront des biscuits (sans cuisson). À 14h30. Gratuit. Au Cosmodôme, 2150, autoroute des Laurentides à Laval. Réservations : 450 662-4440 poste 2



PIQUE-NIQUE EN FAMILLE

Le dimanche 15 mai

Atelier de percussions avec Stève Viès, coin lecture, activités scientifiques, atelier créatif en arts visuels. Apportez votre lunch. Jus et fruits seront servis. À 11h. Gratuit. En cas de pluie, l'activité aura lieu à l'intérieur. À la Maison des arts, 1395, boulevard de la Concorde Ouest. Réservations : 450 662-4440 ou 450 667-2040 www.maisondesarts.laval.ca

LE PROMENEUR D'OISEAU - CINÉ-ZOOM

Le dimanche 15 mai

Afin de tenir la promesse faite à sa femme, Zhigen, un vieux paysan chinois, décide de retourner dans son village natal pour y libérer son oiseau... Ce film pour les 6 ans et plus est présenté en collaboration avec le Festival international de films pour enfants de Montréal. À 15h. Au théâtre Outremont, 1248, av. Bernard Ouest. Billets 10 \$. Gratuit pour le 3^{ième} enfant. Renseignements : 514 495-9944 www.theatreoutremont.ca

JACQUES ET LE HARICOT MAGIQUE

Du 17 mai au 12 juin

Une jardinière quelque peu excentrique, a promis à Jacques, son jeune voisin, de planter un haricot avec lui au tout premier jour du printemps... Spectacle pour les 3 à 6 ans. Au Studio-théâtre de L'illusion. Pour connaître horaire et tarifs : 514 523-1303 www.illusiontheatre.com

DÉJEUNER AVEC LES OURS

Le samedi 21 mai

Un petit déjeuner continental vous sera servi suivi d'une présentation sur les ours. Vous aurez la chance de préparer le petit déjeuner pour les ours de l'écomuseum pour ensuite les rencontrer dans leur habitat.! À 8h. Au zoo Écomuseum. Âge minimum 3 ans. Tarifs et réservations : 514 457-9449 www.zooville.ca

DÉCORE TON POT DE VERRE

Le samedi 21 mai

Atelier de créativité pour les 6 à 9 ans. À l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. À 14 h. Procurez-vous des laissez-passer en visitant : www.banq.qc.ca cliquez sur Activités/calendrier et Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

ISAUTE
CENTRE DE TRAMPOLINE

20,000 pi. ca.
DU PLAISIR
PLEIN LES MURS!

FORAITS
ANNIVERSAIRE
À PARTIR DE
175\$
+tax

TRAMPOLINES
SLACKLINE
BALLON-CHASSEUR
ZONE BASKETBALL
KNOCKER BALLS
CUBES DE MOUSSE
FIDGET LADDER

2045 BOULEVARD DAGENAIS OUEST,
LAVAL QC H7L 5V1 • WWW.ISAUTE.CA
(514) 761-7373

8700 BOUL DU GOLF ANJOU, QUÉBEC
H1J 3A1 • MONTREALEST.ISAUTE.CA
(514) 667-7644

TOURNOI DE GRENOUILLES

Le 21, 22, 28 et 29 mai
Atelier d'origami permettant aux enfants de 5 ans et plus et à leurs parents, de s'amuser avec cet art populaire de pliage de papier datant du VI^e siècle originaire de la Chine. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

MAGIE LENTE

Du 26 mai au 4 juin
Une magicienne du théâtre aux talents multiformes crée en façonnant de l'argile des personnages fabuleux, primitifs, semblant venus d'un autre âge. Spectacle pour les 18 mois à 5 ans. À la Maison théâtre, 245, rue Ontario Est. Pour horaire et tarifs : 514 288-7211 www.maisontheatre.com

FESTIVAL BD DE MONTRÉAL

Le 27, 28 et 29 mai
Dans un décor enchanteur, sous le grand chapiteau ou dans les ailes de l'Espace La Fontaine, le festival c'est : Plus de 100 auteurs québécois ou internationaux! Exposition de planches originales, animations et activités pour tous. Gratuit! À l'Espace La Fontaine, 3933, avenue du Parc-La Fontaine. En plein cœur du parc Lafontaine. Renseignements : 514 280-2525 www.espacelafontaine.com

JOURNÉE DES MUSÉES MONTRÉALAIS

Le dimanche 29 mai
Pour la 30^e Journée des musées montréalais, les musées vous donneront accès à leurs expositions 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

SPECTACLES ANNUELS DE L'ÉCOLE NATIONALE DE CIRQUE

Du 31 mai au 12 juin
Les finissants 2016 vous invitent à être les témoins privilégiés de leur savoir-faire de haut niveau. L'École nationale de cirque investit la TOHU avec deux nouvelles créations très attendues par le public de cirque. Pour tous. Pour connaître horaire et tarifs téléphonez au 514 376-TOHU ou visitez www.tohu.ca

JUIN**LES GROSSES FOLIES DES P'TITS INSECTES**

Les mardis et les samedis
Heure du conte pour les 3 à 5 ans et leurs parents. Au menu : contes mais aussi des projections, des surprises, des jeux, des bricolages... De 10h30 à 11h30. Au Théâtre Inimagimô de l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités – Billetterie. 514 873-1100

SUPERHÉROS

Le 4, 5, 11 et 12 juin
Atelier de bricolage pour la fête de pères permettant aux enfants de 5 ans et plus de créer une belle carte de superhéros pour un super papa. À 14 h, au Musée des maîtres et artisans du Québec, 615, avenue Sainte-Croix, Ville Saint-Laurent. 14 \$ par famille de 4 personnes. Réservations au 514 747-7367 poste 7204 www.mmaq.qc.ca

L'HEURE DU CONTE EN VIETNAMIEN

Les dimanches 5, 12, 19 et 26 juin
Heure du conte célébrant la richesse de la langue et de la culture vietnamiennes. De 10 h 30 à 11 h 30. Pour les moins de 13 ans. Au Théâtre Inimagimô de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur : Activités – Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

GRAIN DE CIEL

Les 11 et 12 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. Ensuite, détendez-vous en salle devant les performances éblouissantes des finissants de l'École nationale de cirque. De 10h. Gratuit. À la grande place de la Tohu, 2345, rue Jarry Est (angle d'Iberville) Renseignements : 514 376-TOHU www.tohu.ca

DÉFI CONSTRUCTION !

Le dimanche 12 juin
Lors de cet atelier de créativité, les 10 à 13 ans seuls ou en équipe, bâtiront la structure la plus haute, la plus solide ou la plus créative. À l'espace jeunes de la Grande Bibliothèque. Au 475, boul. De Maisonneuve Est. Gratuit. À 14 h. Pour des laissez-passer visitez : www.banq.qc.ca et cliquez sur Activités/ calendrier et Billetterie. Renseignements : 514 873-1100

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

Super économie sur du neuf et usagé

soccer, baseball, tennis, vélo, golf, patins à roues alignées...



2100, boul. Décarie, Montreal
514 484-5150
piasmontreal@gmail.com



SPÉCIAL

bébé

Présenté par

Montréal
POUR
Enfants

34

Bébé arrive

Congé de maternité 101 :
quelques trucs pour en
profiter pleinement

40

Mieux- vivre

Déboulonner le mythe
du parent idéal :
Comment ? Pourquoi ?

48

Mieux- vivre

Les bienfaits
du massage
chez le bébé

50

Vie de famille

L'arrivée-surprise
de bébé4!

54

Vie de famille

Apprivoiser les sorties,
à pas de bébé

64

On sort
avec nos
tout-petits!
Calendrier
de petites
sorties
avec bébé

Crédit photo

petit
lem
FIRSTS



CONGÉ DE MATERNITÉ 101 :

quelques trucs pour en profiter pleinement

D'ici quelques jours, Bébé4 sera parmi nous. J'aborde avec beaucoup d'enthousiasme ce quatrième congé. J'entends bien profiter de ce temps d'arrêt pour développer de nouvelles habitudes et prendre un nouveau départ ; ce que je n'ai jamais l'occasion de faire dans le tourbillon de la vie familiale et professionnelle.

J'aborde aussi ces prochains mois avec réalisme. Je sais que tous les jours ne seront pas gais. Je ne verrai pas toujours la vie en rose et je rencontrerai assurément des périodes de *baby blues*. Mais je me permets de rêver. Et je vous souhaite d'en faire autant.

En faire moins. Point.

Dans « congé de maternité », il y a le mot « congé ». Certes, ce ne seront pas des vacances au bord de la mer, du moins, pas tous les jours. Cependant, je sais très bien que lorsque je devrai reprendre le boulot, je soupirerai en me disant que ça a passé trop vite. Inutile d'optimiser chaque minute de mon agenda : je vais mettre en veille ce « talent » et le reporter à mon retour au travail, où cette organisation plus serrée sera nécessaire. Je me mets plutôt au défi de profiter des prochains mois : réduire la cadence, simplifier et apprécier les petits plaisirs. La modération a bien meilleur goût !

medela 

Seulement vous pouvez offrir
ce qu'il y a de mieux pour votre bébé

Medela peut aider

Freestyle® et Calma®,
un duo gagnant!



Plus de lait en moins de
temps. Plus de liberté.

Grâce à sa pile au lithium,
Freestyle® tire-lait électrique
double¹ vous permet d'exprimer
où et quand vous le voulez avec
un maximum d'autonomie et
d'efficacité!

Freestyle® comprend tout ce
dont vous avez besoin pour tirer
votre lait, y compris la tétine
Calma®. Contrairement aux
tétines conventionnelles, avec
Calma® votre bébé utilise la
même technique que lorsqu'il
tète au sein vous permettant ainsi
d'alterner entre le sein et
la bouteille en éliminant toute
confusion.

1 : La recherche démontre que les mamans utilisant
un tire-lait double électrique Medela, breveté de la
technologie 2-Phases, expriment plus de lait en moins
de temps! Résultant à des sessions d'expression plus
courtes et plus efficaces. Sauvant aux mamans
Medela jusqu'à 2 heures d'expression par jour.



Pour plus d'information visitez : www.medela.ca ou appelez 1.800.435.8316



Télécharger l'application MyMedela en français sans frais!

Être gagas ensemble

En dehors des quelques semaines où Papa partagera mon congé, Bébé4 et moi aurons 1001 occasions de nous regarder dans le blanc des yeux. Il y a fort à parier que je serai seule à observer son plus récent exploit ou à traverser cette heure d'impatience où je serai sur le point de craquer. Qu'à cela ne tienne ! Je souhaite qu'on partage les découvertes de Bébé4 en couple ou en famille, et cela inclut les tâches qui viennent avec cette belle aventure, tout comme les souvenirs. J'aimerais apprendre à m'éclipser pour laisser tout le loisir à notre trio et à Papa de développer des liens complices et privilégiés avec notre petit dernier.

Nommer

« J'ai besoin de... ». « Je me sens... ». « J'aimerais que... ». Ces débuts de phrases semblent banals, mais ils expriment beaucoup ! Les hommes et les femmes ne vivent pas de la même manière les événements anodins du quotidien. Pourquoi en serait-il autrement avec la puissance 1000 de l'intensité de la maternité ? Ce qui est évident, automatique ou anxiogène de mon côté est aux antipodes de ce qui l'est pour mon conjoint. Si je ne lui demande pas ce qu'il propose pour régler un détail qui me fatigue, il ne devinera pas que je suis à la recherche d'une solution pour un problème... qu'il n'a pas perçu ! Je change donc la maxime : nommez, et vous recevrez.

Choisir la santé

Je l'avoue. J'aurais aimé que mon pèse-personne ait été plus clément envers moi au cours des neuf derniers mois. Ce n'est que partie remise ! Je choisis de mettre trois stratégies en place : bouger plus, manger mieux et relaxer. Pour y arriver, je veux prendre une décision santé chaque jour. Ce ne sont pas les idées qui manquent ! Marcher, courir, intégrer des recettes inspirantes au menu, laisser de côté quelques bouchées, siester sans culpabilité ou faire le vide. Je sais que ces bonnes habitudes seront payantes longtemps.

Alléger

Je ne passe jamais autant de temps entre les quatre murs de ma maison qu'en congé de maternité. J'aime quand c'est aéré et épuré. Et je m'épuise à faire du ménage, à chercher des trucs perdus ou à voir les espaces communs envahis par les babioles de chacun. Aux grands maux, les grands remèdes ! J'ai bien l'intention d'essayer une nouvelle approche : organiser la maison plutôt que la faire briller. J'aimerais ne conserver que les objets qui méritent encore une place dans notre vie et offrir tous les autres à ceux qui en ont besoin. Je veux ensuite les rassembler en zone pour que ce soit pratique. De l'espace plutôt qu'un fouillis, que c'est bon pour le moral !



Goldtex

Vêtements et accessoires 0-16ans
Très bons prix et grande sélection

Tout ce dont vous avez besoin pour vos enfants :

- ★ Robes de bouquetière et d'occasion spéciale
- ★ Complets pour garçon pour toutes les occasions
- ★ Première communion et confirmation
- ★ Uniformes scolaires
- ★ Poussettes et sièges d'auto
- ★ Articles pour la chambre de bébé
- ★ Berceaux et literie
- ★ Chaises hautes
- ★ Vêtements d'enfants
- ★ et beaucoup plus!






Magasinez en tout temps sur Goldtex.ca

Entrepôt
8875 Salley, LaSalle
514 365-9699

lun à mer : 10h - 17h
jeu et ven : 10h - 18h
samedi : 9h - 17h



@GoldtexKids

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
nneka.ca • 1 877 768.2229

Prioriser

On dit que l'être humain a horreur du vide et qu'il remplira son emploi du temps de n'importe quoi s'il n'a pas planifié les actions qui lui plaisent réellement. Pour ce congé-ci, je choisis de faire de la place pour quelques projets créatifs qui me tiennent à cœur et que je remets toujours à plus tard. La sagesse m'a appris que je ne disposerai pas d'heures tous les jours pour accomplir ces projets, mais qu'il me faudra additionner des minutes chaque semaine pour les entretenir. Cette flexibilité me donne des ailes.

Équilibrer

J'ai toujours pensé que la vie de femme était curieusement faite : on est 100 % en congé de maternité ou 100 % au travail. Il n'y a pas d'entre-deux. Pour ma part, être en « mode bébé » à toute heure du jour et de la nuit m'amène parfois à négliger mes propres besoins. On m'a récemment donné l'image des *cupcakes*. Il y en a un pour chaque sphère de notre vie (personnelle, sociale, professionnelle, couple, famille...). La sagesse veut qu'on mette du glaçage sur chacun d'eux et qu'on les goute en alternance. L'expérience aidant, je réalise qu'il me faudra faire l'effort d'équilibrer les activités reliées aux différentes sphères de ma vie pour profiter à fond de la première année de mon bébé.

Apprécier

Je sais que les premières semaines avec Bébé sont davantage synonymes de nuits écourtées que de moments d'euphorie auxquels chaque nouvelle maman aspire. À mon premier congé de maternité, une bonne amie m'avait donné ce conseil « Oublie le premier mois. Donne sans te poser de question. Tu vas commencer à recevoir au deuxième ». J'avoue que ce n'était pas faux du tout ! Un sourire qu'on immortalise sur une belle photo, une première fois qu'on note dans un carnet, une complicité entre frère et sœur qu'on surprend, une sieste collé-collé. Quand on se concentre sur ces petites bulles de bonheurs, on se porte tellement mieux !

Je ne serai sans doute pas en mesure de tenir tous les jours ces promesses faites à moi-même. Mais j'estime que ces grandes lignes me permettront de garder le cap dans ce 4^e (et dernier !) projet de maternité. Ce ne sera pas toujours parfait, et alors ? J'entends bien en profiter pleinement.

Julie Beaupré

<https://www.facebook.com/bijouxfamilles/>

Un enfant qui **dort** bien est **joyeux**...
et ses parents **heureux**!

De bonnes habitudes de sommeil. *Ça s'apprend!*

514 806-2016
www.brigitteangevin.com



Ezeva^{MC}

Le spray douceur



La crème en spray à l'oxyde de zinc.

Ezeva, c'est la nouvelle façon de prendre soin des fesses de bébé. Son spray pratique se dépose comme un nuage et on ne se tache plus les mains. Plus hygiénique, car on ne contamine pas la crème avec les doigts. Un nouveau produit pour aider à prévenir et à traiter l'érythème fessier de bébé.

Plus pratique. Plus hygiénique.





Déboulonner LE MYTHE DU PARENT IDÉAL : Comment ? Pourquoi ?

Est-on parent comme on l'était dans les années 40 ? Depuis les dogmes de cette époque, se sont imposés les discours contre la surmédicalisation, la surconsommation, et une foule d'autres provenant des dernières tendances de la pédiatrie, de la mode et de l'intervention communautaire, qui donnent maintenant aux conseils des grands-mères l'air de surgir d'un autre univers. On les entend en se disant que lorsqu'on a élevé toute sa marmaille selon certains principes, il n'est pas évident de se remettre en question. Mais qu'en est-il du parent d'aujourd'hui et de ses idéaux, tout comme de son poupon souriant, qui sourira peut-être encore dans 20-30 ans, pour d'autres raisons, lorsque votre tour sera venu de dire « moi, quand tu étais petit... »



Il demeure à l'affût de la mode technologique

Bien sûr, les parents d'aujourd'hui semblent loin de devoir tous se limiter à un seul modèle ; du moins, assurément pas à un seul modèle de poussette, de porte-bébé, de vêtements ou de technologies. Non seulement ces accessoires donnent-ils lieu, remarque Louise Benoit, fondatrice du **Salon Maternité Paternité Enfants**, à une variation de designs et de prix incroyable, mais ils sont aussi de plus en plus adaptés à l'ergonomie, aux valeurs et au style de vie de chacun : « Il y a les nouveaux moniteurs de bébé, les sucres en bois, les couches et les draps en bambou, toutes les variétés de laits et les purées sans gluten ni sel. »

Le fait que les parents attendent souvent plus tard et soient en meilleure position financière au moment de l'arrivée de l'enfant a sans doute contribué à rendre ce que l'on appelle « le marché du bébé » plus fructueux que jamais. Amélie Cloutier-Bastien, la propriétaire de la boutique **Câlins et popotin**, y voit aussi des occasions, pour bien des parents, de passer par la mode pour exprimer leur fierté devant la grande transition qu'ils vivent : « Les premiers bébés, généralement, on veut qu'ils soient beaux, alors, on leur met des petits habits compliqués. Pour les autres après, souvent, le pyjama, c'est bien assez. »

Les parents ont donc maintenant accès à une foule de produits, conçus pour bébé, mais qui, nuance madame Benoit, répondent souvent davantage, en premier lieu, aux goûts ou aux besoins de confort et de sécurité du parent : « Dans mon temps, les moniteurs permettaient d'entendre pleurer le bébé, c'est tout. Maintenant, certains moniteurs nous avertissent quand le bébé arrête de respirer. Est-ce que le bébé est plus en sécurité ? Une chose est certaine, ça calme les inquiétudes du parent et la technologie permet de le faire. »

Les parents visiteurs de la **Fondation de la visite**, dont la majorité de la clientèle n'a pas les moyens d'accéder à tous ces accessoires haut de gamme, ne semblent pas vivre ce manque d'accès comme un grand drame. Ils affichent même une certaine méfiance devant toute cette technologie, souvent conçue pour que le bébé jouisse rapidement d'une certaine autonomie : « Tout ce qui vibre ou qui fait de la musique trop forte n'est pas nécessaire, ça ne fait qu'en prendre soin à ta place. Avec des jouets qui répondent à tous les besoins, les enfants bougent moins. La motricité et la créativité, c'est en bougeant par eux-mêmes que les enfants l'apprennent », affirme Zakia. « Moi, ça me met mal à l'aise de voir tous ces appareils. C'est avant tout par le contact que l'enfant apprend », renchérit son collègue Jean-Claude. Et encore, comme le fait remarquer Annie-Ève, de l'organisme **Autour du bébé**, rien n'assure que le premier concerné sera attiré par les mêmes fantaisies que ses parents : « Tu y vas par essais et erreurs aussi. Une fois, j'ai acheté une belle balançoire à mon enfant et il n'aimait pas cela. En essayant chez des amis, ça peut aider à savoir cela. Il faut se demander aussi combien de temps l'enfant l'utilisera pour savoir si l'investissement en vaut la peine. »

Amélie remarque que d'autres avancées technologiques servent davantage à rendre le temps du parent, en compagnie de l'enfant, plus distrayant ; parmi celles-ci, celles qu'elle considère parmi les pires innovations des dernières années : « Certaines poussettes ont un porte-cellulaire. Tu restes connecté avec les réseaux sociaux pendant que →



BIRKENSTOCK 

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



tu es avec ton enfant. » Pourtant, Amélie est loin de rejeter le « bébé avec l'eau du bain » lorsqu'il s'agit de considérer les bienfaits de la technologie, puisqu'elle reconnaît l'allié incontournable que le téléphone cellulaire est devenu pour les parents de son entourage, pour des questions de sécurité, et même plus : « Avec les diverses applications, ceux qui ont accès au téléphone peuvent se tenir au courant, si une sortie s'organise dans un parc. » Annie-Ève y trouve aussi des avantages, lorsqu'il s'agit de rechercher les solutions économiques : « Beaucoup de personnes achètent de seconde main ; c'est un avantage de la technologie : on peut échanger des choses en ligne. »

Lorsqu'elle aborde la question avec les parents qu'elle rencontre à l'organisme le **Centre de ressources périnatales (CRP) Les Relevailles de Montréal**, Michèle, intervenante périnatale, pour sa part, tente de relativiser les besoins, mais avant tout de ramener le parent à prendre conscience de ses désirs : « Il y a toute une industrie autour du bébé alors que le bébé, fondamentalement, n'a pas besoin de grand-chose : il a besoin d'être aimé, alimenté, de dormir, d'être lavé, câliné. Avant 6 mois, la majorité de ses besoins ne sont pas liés à des objets. C'est pourquoi cela devient important de faire la nuance entre le besoin du parent et celui de l'enfant. Mais moi, si une mère me dit «Je me suis gâtée, j'ai acheté telle chose à mon enfant» je me dis «tant mieux, la mère avait un besoin, elle l'a reconnu et elle y a répondu». »



Il est un consommateur avisé et sensibilisé

De l'avis des représentants, autant des milieux communautaires que commerciaux, les parents sont toutefois équipés plus que jamais pour prendre du recul devant les dictats de la mode, qui se font peut-être moins péremptories qu'avant : « La mode a son influence, mais cela reste personnel. Que ce soient des vêtements chers, pas chers, neutres ou plus sexués, je ne sens pas trop de jugement de ce côté », remarque Amélie. Celle-ci observe d'ailleurs que ces nouveaux parents, même plus privilégiés, ont tendance à se faire une fierté de valoriser le confort, le recyclage et la qualité plutôt que l'abondance et le style plus coquet et qu'ils renoncent, par moments, aux accessoires pour bébé, lorsqu'ils peuvent s'organiser autrement : « La mode est moins au sac à couches : on n'en vend presque plus. Il faut dire qu'un beau sac de yoga fait très bien l'affaire. »

Ainsi, plutôt que l'image du bébé griffé, c'est celle du parent avisé et sensibilisé qui semble avoir la cote. Et avec les discours qui se diversifient, il devient plus facile de s'ouvrir à plus de possibilités et de sentir qu'il existe des espaces possibles pour assumer d'autres choix que ses premiers réflexes ou

ceux résultant des conseils de l'entourage immédiat : « Je ne suis pas dupe. Je sais que mon commerce n'entre pas dans les valeurs de tout le monde. Mon gagne-pain, c'est les couches lavables. Mais je crois en la liberté et en la nécessité que chacun puisse avoir l'information pour faire ses propres choix. Lorsque le discours est trop homogène, la culpabilisation entre vite en ligne de compte », affirme Amélie.

Amélie est pourtant une des premières à soutenir que cette prolifération des discours ne met pas nécessairement les parents à l'abri d'un certain effet de mode : « La mère idéale est aussi à l'affût des nouvelles tendances : elle connaît les recettes de purées et les théories de l'attachement. Elle suit des ateliers qui lui donnent encore d'autres conseils. Je ne dis pas que c'est mauvais, si cela permet de réseauter ; mais on retrouve, par exemple, aujourd'hui, des ateliers pour aider les mères à passer directement de l'allaitement à l'alimentation solide. C'est la nouvelle norme alors que ce qui l'était, il y a 5 ans, ne l'est plus vraiment. Il faut relativiser. »

Se retrouver au cœur d'une diversité de conseils et d'opinions peut comporter différents avantages, lorsqu'il s'agit d'adapter ses choix à son style de vie. Pourtant, les dernières prises de conscience mènent à de nouvelles habitudes qui peuvent, elles aussi, se normaliser avec le temps : « On a senti une conscientisation concernant l'importance du sentiment de sécurité qu'apporte le portage¹, autant pour le poupon que la maman. Il y a 5-6 ans, seulement les plus conscientisées le faisaient. Lorsque j'ai porté mon plus vieux, qui a 8 ans maintenant, les gens m'arrêtaient pour me demander «Vous êtes sûre que ce n'est pas trop serré pour porter votre bébé ?» Maintenant, pratiquement tous les parents achètent un porte-bébé à la naissance. Peut-être pas le meilleur, mais ils en ont un », se souvient Amélie.

Ces nouveaux discours, si pertinents soient-ils, peuvent ainsi mener à de solides remises en question, voire à des exclusions chez ceux et celles qui ont choisi une voie différente : « Plus un parent se sent insécurisé, plus il a du mal à assumer ses choix, plus les regards des autres peuvent le mettre mal à l'aise. Par exemple, celles qui auraient voulu allaiter et ne l'ont finalement pas fait. Mais parfois, même les regards seulement curieux peuvent sembler culpabilisants. Nous, comme intervenants, on essaie de les rassurer et de les outiller avec leurs choix, même si des mères veulent aller dans les lieux où d'autres allaitent et pas elles », mentionne Michèle. →

Douce maman

maternité - bébé

**NOUVEAU
à Laval!**



**"GRAND CHOIX de vêtements de maternité
au look fashion et actuel!"**



VÊTEMENTS & SOUS-VÊTEMENTS
maternité & allaitement (XXS à 4XL)

ACCESSOIRES SPÉCIALISÉS
en allaitement

PRODUITS & ACCESSOIRES
pour maman et bébé

ATELIERS & CONFÉRENCES

**"Une expérience unique...
Venez nous rencontrer!"**

EN BOUTIQUE OU
EN LIGNE!



450-680-3290



**2000 Boulevard
Le Corbusier
Laval, H7S 2C9**
(2 lumières au nord de St-Martin)



www.doucemaman.com



Il est informé et organisé

Et pour savoir où aller, ce qui se fait maintenant et ce qui convient ou ne convient pas, les sources abondent, qu'il s'agit de livres ou de conseils fournis par la santé publique, de conseils du pédiatre ou de l'infirmière en visite à la maison, des groupes communautaires, des centres de périnatalité privés, du Salon Maternité Paternité Enfants ou des grands classiques de la pédiatrie constamment réédités. De plus, Santé Canada joue un rôle de chien de garde en instaurant des normes pour que ce qui est vendu pour bébé demeure sécuritaire. Bien sûr, cela fait beaucoup, et leurs contenus évoluent, mais, selon Amélie, ce n'est pas nécessairement superflu et certains domaines pertinents mériteraient encore d'être mieux couverts : « On n'a pas encore de réglementation sur les porte-bébés au Canada, mais, déjà les États-Unis en ont un. Nous aussi, nous devrions en avoir. »

Bien que les parents s'y prennent souvent avant la naissance pour répondre à leurs questions, les intervenants et promoteurs, pourtant soucieux de les informer, constatent que cette tornade d'informations suffit à étourdir bien des parents : « Les salons peuvent être propices à la surinformation. Lorsqu'on reçoit de l'information de 12 photographes différents et de 12 compagnies de produits financiers sans être un expert, c'est beaucoup : il faut prendre du recul », considère Louise. Amélie, pour sa part, signale qu'une distinction s'impose entre une information plus attrayante et plus pertinente et les intérêts commerciaux associés aux sources d'information disponibles : « Être plus médiatisé, pour un commerce, ça aide. La publicité est tellement chère : et puis, c'est dur de se démarquer des grosses chaînes, quelle que soit la qualité de leurs produits. Pampers fait de merveilleuses publicités : on ne peut pas rivaliser avec cela. »

Il est vrai que le temps pris pour s'informer peut trouver sa pertinence dans les déceptions qu'il évite aux parents débutants, comme celles d'une famille rencontrée par Zakia : « Des parents qui se font une fête à réaliser une sortie après avoir hésité et qui se retrouvent devant une porte fermée, c'est un cauchemar. » À **Autour du Bébé**, on suggère aussi des moyens de se préparer à l'imprévu, par exemple, en laissant à l'entrée un sac bien complété, pour les sorties de dernières minutes, même si Nathalie Bélanger, la directrice de cet organisme, connaît bien les pièges de la surpréparation. Elle l'observe particulièrement chez les parents qui, après avoir planifié le moment de leur grossesse, se sentent dépassés au moment d'organiser leur nouvelle vie et l'avenir de leur enfant : « Pour les femmes de carrières, habituées d'avoir le contrôle de leur vie, la naissance peut être une grande perte de contrôle ; alors, elles se préparent

beaucoup. Elles sont très sollicitées aussi. Par exemple, le bébé n'est pas encore né, mais, avec les programmes épargne-étude, on leur demande de déjà planifier le moment où il atteindra la majorité. Tout cela amène un stress. C'est un phénomène que l'on observe chez les mamans plus âgées qui peut les rendre plus vulnérables à la dépression. D'autres arrivent avec une poussette toute croche, mais vivent une grossesse beaucoup plus sereine. »

Cependant, le parent d'aujourd'hui n'adopte pas forcément une position de soumission face à cette masse d'informations, au contraire : « Cela fait partie de la démarche entourant une première naissance de s'entourer de plein de livres pour se rendre compte que, finalement, on ne sera jamais le parent parfait », observe Amélie, qui remarque aussi, comme plusieurs intervenants, que les parents tendent à choisir les sources qui conviennent davantage à leur désir d'obtenir des réponses rapides et adaptées à leur rythme de vie. Dans plusieurs cas, cela amène l'intérêt pour les livres et les forums à décliner, et celui pour les sites internet et les réseaux sociaux à s'accroître, ces derniers regroupant plus souvent les gens par région ou affinités. Mais, explique Nathalie, ce choix comporte aussi sa part de risques : « Sur les sites web, on retrouve de l'information qui n'est pas toujours valide. Lorsque les parents s'inscrivent sur Facebook, ils ne s'en souviennent pas toujours, il faut le leur rappeler. Par contre, c'est pratique pour rester en contact, même la nuit. Les parents profitent des moments où le bébé dort pour se connecter », ce à quoi Annie Ève renchérit : « Par contre, les médias sociaux peuvent aussi être générateurs d'anxiété. Un petit symptôme et on te dit que c'est terrible. »

Le fait de réseauter en ligne répond toutefois à d'autres besoins que celui de s'informer : plusieurs cherchent à briser leur isolement. Les solutions de réseautage ou encore d'échanges en ligne peuvent jouer un rôle essentiel. Ainsi, Claudia, de la **Fondation de la Visite**, aurait bien aimé bénéficier de Skype ou de Facebook pour rejoindre ses proches à l'étranger : « Certaines familles sont beaucoup sur Facebook. Elles se connectent toute la journée. Pour elles, c'est magnifique. Elles peuvent demeurer proches grâce à la technologie. » Il peut cependant être tentant, pour certains parents, de retarder le réseautage en chair et en os pour favoriser plutôt ces réseaux virtuels où se mêlent allégrement l'entraide, le réconfort et les conseils non désirés, pour le meilleur et pour le pire : « C'est facile de mettre la perfection sur papier et de donner des conseils. Si une femme dit qu'elle n'aime pas allaiter, quelqu'un pourrait bien lui répondre « Tout le monde peut allaiter ». Par contre, à travers les réseaux sociaux, on a vu des gens s'entraider et même se déplacer pour aller aider des gens qu'ils ne connaissaient même pas. »



Il rayonne, au cœur de son réseau

La plupart des intervenants sont plutôt tentés de suggérer aux parents d'autres formes de socialisation que celles de l'écran. Mais ceux qui se retrouvent face à face n'échappent pas pour autant à leur quête de sources d'influence, qui est même parfois encouragée par Nathalie : « L'une va dire «J'ai essayé et j'ai aimé cela» ». D'après elle, comme pour Annie-Ève, la quête de modèles n'est pas mauvaise en soi et, dans la mesure où le parent parvient à choisir ceux qui lui font du bien, elle joue un rôle favorable : « Nous pensons que la maman est l'experte de son propre enfant, mais certaines mamans, comme celles qui sont en dépression, ont grandement besoin de soutien et certains enfants risquent de se retrouver sous ou surstimulés. C'est différent pour chaque cas. Pour plusieurs mamans, le seul fait de voir d'autres mamans, ça aide. »

Il faut dire que l'équilibre de la maman est une valeur qui est prônée, pour elle-même, mais aussi pour le bien-être de toute sa famille, ce qui peut parfois amener l'entourage et les services auxquels elles font appel à se montrer vigilants devant les signes de détresse ou de frustration : « C'est prouvé que les enfants apprennent par imitation. Si la mère a de la difficulté à allaiter, elle peut trouver des réponses ici, alors évidemment, c'est bénéfique pour le bébé ; mais en plus, si la mère sent qu'elle réussit et qu'elle est plus souriante, le bébé le sera aussi », explique Annie-Ève, à propos de Autour du Bébé. Les mères sont également encouragées à demeurer à l'écoute de ce qui leur fait plaisir. Pourtant, selon Amélie, un parent qui veut s'écouter vraiment doit souvent renoncer, en cours de route, à la parfaite sérénité dont il aimerait faire preuve : « La mère idéale, aujourd'hui, n'a pas le droit d'être exaspérée, n'a pas le droit d'avoir envie de mettre ses écouteurs quand le bébé pleure : elle doit s'épanouir totalement dans la maternité et le maternage. En fait, beaucoup de mères s'épanouissent dans la maternité, mais beaucoup d'autres, pas vraiment. Bien sûr qu'il faut mater son bébé. C'est essentiel. Mais est-ce que c'est obligé de nous rendre tout le temps rayonnantes ? Je n'en suis pas si sûre. »

Amélie considère d'ailleurs que c'est justement dans ces moments d'insécurité que les échanges peuvent être les plus prompts à se transformer en jugements de valeur : « Affirmer son opinion, émettre des jugements, c'est souvent facile, parce que ça nous conforte dans nos propres valeurs. Autant c'est confrontant de constater que l'on n'est pas parvenu à faire ce que d'autres font, autant prôner ses valeurs peut s'avérer rassurant. » Annie-Ève croit toutefois que la pression, →

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

si elle ne disparaît pas d'emblée lorsqu'un parent peut en voir d'autres directement, permet quand même d'observer une foule de signes non verbaux qui démontrent que la réalité n'est pas seulement un long réseau social tranquille : « Je me souviens d'une maman dans une salle : tous les bébés pleuraient, mais elle, elle n'entendait que le sien. Elle se sentait mal à l'aise au point d'hésiter à revenir. On l'a aidée à dédramatiser en lui faisant prendre conscience que les autres pleuraient aussi. »

Les réseaux réels ont aussi l'avantage de faire plus qu'informer ou écouter. Les proches et les organismes communautaires permettent de prendre du temps ensemble tout en se partageant les tâches. Toutefois, Michèle persiste à penser, qu'en ce domaine aussi, bien qu'il soit bénéfique d'être bien entouré, la qualité des relations et de la communication gagne souvent à primer sur la quantité de liens : « En général, une autre paire de bras, c'est facilitant, que ce soit pour tenir le bébé lorsqu'on va à la toilette, promener le bébé lorsqu'on est à la caisse, porter les sacs, mais cela dépend toujours avec qui on y va et pourquoi : la personne avec nous est-elle là pour régler tous les points à son agenda ou pour nous ? Si notre but n'est que de sortir, ce n'est pas important, mais si nous avons nos besoins spécifiques, ça peut compter. »

Bien sûr, s'adapter à la réalité d'un nouveau parent exige parfois, en plus de sa bonne volonté, une bonne compréhension de ce qu'il vit et de ce dont il a besoin. Les parents visiteurs de la **Fondation de la Visite**, dont le rôle est justement d'accompagner les parents, en ont d'ailleurs appris beaucoup, avec le temps, sur ce qui est attendu de l'entourage par quelqu'un qui débute sa vie de parent : « La meilleure amie au monde, c'est celle qui te dit « Je vais t'accompagner » ou qui t'offre de garder tes enfants si c'est ce que tu veux », mentionne spontanément Marie-Claude, tandis que Claudia la voit plutôt comme « celle qui te laisse aller, sans te juger ou te rappeler constamment ce que tu as oublié. C'est celle qui t'amène prendre un café et te laisse le temps de parler de toi, de ce que tu vis », alors

que Zakia la voit comme « celle qui t'appelle la veille pour s'assurer que tout va bien, qu'elle sera là, comme prévu. »

Et parallèlement à cette nouvelle génération de parents appelée à s'informer, à s'écouter et à respecter ses valeurs, une nouvelle génération de proches, les grands-parents surtout, est appelée à se plier à ce nouveau rôle, juste assez soutenant, mais pas trop : « Avant, les grands-parents venaient s'installer chez les parents à l'arrivée du nouveau-né. Dans certaines cultures, c'est encore comme cela, mais ici, ils s'imposent moins dans la vie du nouveau-né. Il faut dire qu'il y a moins de vie à l'intérieur et plus de vie à l'extérieur de la maison », observe Amélie.



Il est engagé et sexy

Et pour les parents, parvenir à sortir le plus tôt possible avec poupon apparaît non seulement comme un plaisir, mais comme un gage de santé et de sérénité. Mais la chose est-elle absolument nécessaire ? Pas toujours, croit Christine Villeneuve, du CRP Les **Relevailles** de Montréal : « Si on parle d'un bébé de 3-4 semaines de vie et si son parent n'a pas envie de sortir, alors qu'il est en pleine période d'adaptation, ce n'est pas nécessaire qu'il le fasse. »

L'envie de sortir en famille répond toutefois à des besoins profonds de certains parents, d'après ce que constate Louise, à son salon : « Toute la semaine, ils travaillent et font garder les enfants alors, la fin de semaine, ils font des plans de sortie parce qu'ils n'ont pas vu leurs enfants de la semaine. Quand j'ai commencé, en 93, je pensais que mon salon attirerait davantage les filles, qu'elles en profiteraient pour prendre un moment pour elles, mais j'ai vu qu'elles venaient avec leurs enfants ; alors, j'ai compris que je devais ajouter des attractions pour les enfants pour que cela devienne vraiment familial. » Et, remarque-t-elle aussi, cette nouvelle tendance bien implantée touche non seulement les



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



mères, mais aussi les pères, qui affichent de plus en plus fièrement leur présence : « Les hommes sont de plus en plus alertes lorsqu'ils sortent avec les enfants. Ils prennent la poussette ou la coquille. Les pères s'impliquent : la moitié de mes visiteurs, la fin de semaine, sont des pères. »

Et le marché du bébé n'est pas resté insensible à cette tendance, faisant de l'homme avec bébé une des icônes de la publicité, recyclant l'image du « bon papa » pour en proposer une version sexy : « Avec l'amélioration des congés de paternité, et depuis qu'ils sont un peu mieux acceptés en milieu de travail, toutes les tendances de la mode autour des parents ont changé. On retrouve des porte-bébés plus grands. Les T-shirts qui favorisent le peau à peau avec papa sont de plus en plus populaires. C'est génial, il n'y a pas mieux pour créer cette proximité après la naissance et cela ne fait plus du tout homme rose. Et puis, il y a toute la série des T-shirts papas-bébés », évoque Amélie.

D'ailleurs, plusieurs intervenantes ont des histoires à glisser en douce à propos d'un père ou d'un oncle s'étant fait gratifier de quelques doux regards pour s'être présenté fièrement en compagnie de bébé. Et cette nouvelle association de l'aspect sexy et de la parentalité ne touche pas que les hommes. Les femmes aussi associent de plus en plus leur corps de future maman à la grâce : « Nous avons des défilés de mode au Salon et je remarque que les femmes sont de plus en plus fières de montrer leur beau ventre. Les vêtements sont plus serrés, c'est même sexy. Les mots humoristiques sur les T-shirts sont très populaires, parce qu'être parent n'est pas toujours facile et l'humour, ça aide à faire passer tout cela », évoque Louise. Annie-Ève remarque cependant que cette fierté est mise à rude épreuve après la naissance, au point de saper chez certaines l'envie de sortir : « Le corps a changé aussi, certaines mères l'acceptent moins bien. »

Qu'à cela ne tienne, des mamans décident de récupérer à la vitesse de l'éclair leur corps d'avant, une impulsion qu'Annie Bouchard, pourtant intervenante au centre **La source en soi**, qui propose des activités physiques aux

nouvelles mamans, tend à considérer avec prudence : « Les mères veulent sortir trop vite ! Elles courent les ateliers, les conférences et toutes les activités physiques leur permettant de retrouver rapidement leur corps d'avant. En bousculant les choses, elles risquent une descente de périmètre qui touche la vessie et les organes autour si on reprend les sports intenses trop vite, surtout les sports d'impact. On peut bien aller prendre un café et écouter des conférences, mais on peut y aller graduellement. »

Devant ces risques et ces sources de pressions potentielles, Amélie, malgré son côté très écolo et engagé n'est pas de celles qui suggèrent de fuir à tout prix la parade et de s'imposer le devoir de redéfinir la grossesse et la parentalité sans repères extérieurs, mais peut-être seulement de prendre le temps de vivre et d'accepter qu'à travers les événements heureux, les jours ordinaires et même difficiles, on puisse trouver son nouvel équilibre sans s'exiger d'être toujours au sommet : « Souvent, les mères vont choisir leur activité en fonction de la proximité. On en trouve à peu près partout à Montréal et pour tous les goûts et on peut pratiquer les activités à son rythme. Le cardiopoussette peut être très intense et il y a toujours les 2-3 meilleures en avant, mais rien n'oblige à les suivre. » •

Merci à Annie Bouchard de **La source en soi** www.lasourceensoi.com/ et à toutes les autres personnes interrogées dont vous trouverez les adresses Internet dans l'article *Approviser les sorties, à pas de bébé*, de ce même numéro.



CENTRE DE MISE EN FORME POUR TOUS !

4575 GRANDE-ALLE, BOISBRIAND
(à 1 minute de la 15, situé à la limite de Mirabel)
450-951-9561 STUDIOMOOV.COM



MATERNITÉ
(PRÉNATAL) Bump Fit, Pilates, Zumba®, Yoga prénatal



MAMAN & BÉBÉ
(POSTNATAL) PiYo™, Trampo-Fit, Zumba®, TRX, Body-Bar, Entraînement-poussette, Trail-Fit, Rééducation périnéale



ENFANT & BÉBÉ,
PARENT-ENFANT Cours de danse (2 à 5 ans), Hip Hop, Zumbakids®, Cize, Trampo-Fit, Bootcamp, Activités matricielles (2 à 12 ans), Le tour du monde de Karibou® (activités matricielles 1-4 ans)



ADULTE Trampo-Fit, Insanity™, PiYo™, TRX, Cross Training, Zumba®, Zumba® Toning, Body-Bar, Yoga, Entraînement privé disponible

- COURS PRÉNATAUX 
- FORMATION MÉTHODE BONAPACE 
- ATELIER MASSAGE POUR BÉBÉ 
- MATINÉE MAMAN 
- ACTIVITÉS MOTRICIÈRES POUR BÉBÉ 

Les bienfaits du **MASSAGE CHEZ LE BÉBÉ**

48

Au moment de notre naissance débute une histoire qui s'écrira sur notre peau et qui s'inscrira dans nos muscles, au fil de notre vie et de nos expériences. C'est en effet par notre peau, grâce au sens du toucher, que nous ressentons, aimons et détestons. Ainsi, le toucher est le premier sens qui se développe chez le nouveau-né. C'est la raison pour laquelle il est important d'optimiser son développement. Pour se faire, le massage est sans contredit la technique par excellence afin de stimuler l'enfant.

De nombreuses observations chez les prématurés, les nouveau-nés et dans les orphelinats ont permis de découvrir le rôle déterminant de la stimulation tactile chez l'enfant. En effet, on a pu constater que les bébés que l'on massait grossissaient plus vite que ceux que l'on ne massait pas. Ces premiers étaient aussi plus éveillés, plus actifs, plus réceptifs et percevaient mieux leur environnement. En fait, le contact physique rassure le bébé car il représente à la fois émotion, communication et sécurité.

La période de la petite enfance est une période au cours de laquelle le langage non verbal est la principale forme

de communication possible entre le bébé et son environnement. Le langage tactile en est un et passe nécessairement par la peau, le corps et le toucher. Donc, de la qualité de la communication qui se développera entre le bébé et l'extérieur, naîtront ses premières réponses émotionnelles et psychomotrices.

Le massothérapeute doit adapter sa technique aux différentes phases de croissance de l'enfant, à ses capacités réceptives, à sa maturité et aux objectifs que l'on veut atteindre par le massage. Tous les processus biologiques ne sont pas définis totalement à la naissance, mais arrivent à maturité avec le temps. En particulier, le système nerveux est intéressant ici, car il continue à évoluer jusqu'à la fin de la première année.

Au début, le nouveau-né utilise beaucoup d'actions réflexes : la contraction des poings, l'inclinaison de la tête, l'extension des jambes, etc. Ces actions cèdent la place aux mouvements volontaires au fur et à mesure que le petit grandit ; il devient ainsi de moins en moins maladroit. Le massage favorise sans le moindre doute ce processus



de coordination physique et d'élasticité du mouvement. L'utilisation du massage devient, grâce à sa capacité d'implication psychologique et sensorielle, une technique très utile tant pour la relaxation que pour favoriser le début des mouvements de certains segments corporels, ainsi qu'une thérapie pour des pathologies variées telles que tensions musculaires, douleurs, insomnies, troubles digestifs (coliques), sécheresse cutanée...

Le massage offre donc des vertus qui dépassent largement la relaxation. Il apporte aussi un véritable bien-être en déliant les muscles, en stimulant les circulations sanguine et lymphatique et en favorisant le transit intestinal. Enfin, il contribue au développement de bébé car il prépare son corps au départ « enroulé » en position fœtale à passer à la position assise puis à la position debout.

Le massothérapeute peut donc jouer un rôle prépondérant dans le développement harmonieux de l'enfant par des techniques de massage adaptées spécifiquement à lui. Il est aussi possible pour le thérapeute de donner quelques techniques aux jeunes parents afin qu'ils puissent pratiquer eux-mêmes le massage sur leur enfant.

En résumé, le massage est maintenant reconnu comme étant un élément important de stimulation chez le bébé, tant pour son développement psychique que psychomoteur.

De bonnes techniques de massage peuvent faire toute la différence pour le mieux-être de votre bébé.

À titre d'expérience personnelle comme massothérapeute, j'ai réalisé plusieurs ateliers de massage en CPE et massé des tout petits à raison d'une dizaine de minutes chacun et le résultat était fort surprenant. Cela leur apportait tout d'abord un moment juste pour eux en les isolant du brouhaha de la garderie, dans le calme de ma musique ou des comptines que je fredonne. Un moment où ils pouvaient enfin se détendre et apprivoiser le fait de se faire masser. De semaine en semaine, ils me reconnaissaient en se souvenant sans doute du bienfait de mes gestes. Des parents m'ont rapporté que certains d'entre eux, les plus grands surtout, répétaient l'expérience en voulant masser leurs parents « comme Mylaine à la garderie » ! •

Mylaine Ménard

Massothérapeute depuis plus de 15 ans
Membre de l'association RITMA
514 772-5768



450 824-7110

bedons & poupons

BOUTIQUE IDÉALE
POUR LES MAMANS
ET FUTURES MAMANS

*Famille:
Là où votre
histoire
commence*

PRODUITS
QUÉBÉCOIS
EN BOUTIQUE

Disponible aussi en ligne
www.bedonetpoupon.com

474, BOUL. DES SEIGNEURS, TERREBONNE, QC., J6W 1T3



NOURRI SOURCE

La source d'un
allaitement réussi

Plus de
40 000
familles
soutenues
chaque
année

Nourri-Source est un mouvement d'entraide
avec 750 marraines 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



L'ARRIVÉE-SURPRISE

de Bébé4

Je m'en souviendrai toute ma vie. Frérot, perplexe, qui observait avec un grand sérieux la petite ligne apparaître comme par magie sur le test de grossesse. PetiteSœur qui sautait de bonheur en riant dans la cuisine. GrandeSœur, plus discrète, qui affichait à la fois un sourire et des étoiles dans les yeux. Ça valait tout l'or du monde.

Je venais tout juste de célébrer mes 40 ans quand nous avons appris que notre trio allait s'agrandir. Une surprise ? Oui et non. Quand on me complimentait sur ma famille, il m'arrivait de répondre « Si c'était à refaire, nous en aurions quatre ! ». Pourtant, les années passaient. Il devenait de plus en plus clair que Papa et moi n'oserions commettre cette folie. Pourtant, par un beau soir d'été, la vie a décidé pour nous. Et c'est parfait ainsi !

Alors que mes 3 premières grossesses étaient un projet de couple, cette dernière a été un projet de famille. À 7, 10 et 12 ans, nos enfants ont vécu à leur manière les 9 mois qui ont conduit à la naissance de Bébé4. Je vous présente mon fan-club.

Frérot, 7 ans, analytique et mathématique

Lorsque notre benjamin a appris la grande nouvelle, il y avait tant de points d'interrogation dans ses yeux. Comment un bâton et quelques gouttes de pipi pouvaient-ils annoncer qu'un bébé poussait dans le ventre de sa maman ? Si on refaisait l'expérience demain, y aurait-il deux bébés ? Et surtout, le bébé allait-il arriver la semaine prochaine ?

Pour l'aider à rendre l'aventure plus concrète, une photographie de l'embryon accompagnée d'une description a été aimantée au frigo chaque semaine. Puisqu'il commençait sa première année, Frérot s'est d'abord attardé sur les images, puis au fil des mois, il lisait seul ce qui se passait derrière mon nombril. Sur chaque page, c'est lui qui a demandé d'ajouter un trait représentant la grandeur du bébé, pour bien visualiser sa croissance. Bien vite, Bébé4 est devenu trop grand pour « entrer » sur la feuille. Nous avons alors utilisé la balance de cuisine pour trouver la quantité de fruits qui correspondait à son poids. Maintenant, Frérot compte les jours et les semaines passés et à venir. Il observe en silence les images des échographies lorsqu'il déjeune. Il pose sa main sur mon ventre pendant son émission préférée. →

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 **Peg-Pérego** **BABYBJÖRN** Ju · Ju · Be **aden + anais** **Britax**

WWW.JUNIORBABY.COM

Depuis sa naissance, Frérot a un rôle de « petit ». Et pourtant, dès le moment où il a appris la grossesse, une vérité s'est cristallisée : « Maintenant, je ne serai plus juste un petit frère. Je pourrai être un grand frère en même temps. » Pour lui, je crois qu'un certain sens du devoir vient avec ce nouveau statut d'ainé. Il se demande si ses *Minions* sont trop « criminels » pour le bébé et il rêve d'aller jouer au parc avec lui. Il est même prêt à offrir quelques-unes de ses peluches. « Si c'est une fille, on ajoutera un petit ruban rose et ça fera joli ».

PetiteSœur, 10 ans, empathique et « hop la vie »

Tout au long de ces 40 semaines, PetiteSœur m'a encouragée en me disant qu'elle trouvait que ça passait vite. Très sensible aux autres, c'est elle qui m'a caressé les cheveux quand j'avais des nausées. Et, lorsque ma digestion faisait des siennes, c'est elle qui m'a dit « Ce n'est pas grave, maman. Il paraît que tous ces bruits bizarres calment ton bébé ».

PetiteSœur n'a eu que deux déceptions pendant ces 9 mois. Malheureusement pour elle, elles sont toutes deux arrivées le jour de l'échographie prénatale de 12 semaines. « J'ai tellement hâte à ce soir pour que tu nous dises combien tu portes de bébés ! Et aussi de savoir si ce sera des garçons ou des filles ! », m'a-t-elle déclaré d'un ton enthousiaste avant de partir à l'école. Dommage pour elle ; il n'y avait qu'un seul poupon et nous lui avons remis une simple enveloppe au lieu de lui révéler si c'était rose ou bleu.

Préparée spécialement pour elle par la technicienne en radiologie, cette enveloppe cachetée renfermait le sexe du bébé que Papa et moi avons choisi de ne pas connaître (tant qu'à avoir un bébé-surprise, aussi bien que ce soit une surprise jusqu'à la fin !). PetiteSœur s'est montrée si nerveuse qu'elle est montée à sa chambre en laissant l'enveloppe sur le comptoir. Au petit matin, elle avait bien réfléchi : on pouvait la déchirer, c'était un trop grand secret à porter pour elle toute seule.

Avec son frère et son aînée, PetiteSœur a rédigé plusieurs listes de prénoms pour le futur bébé. Elle a aussi essayé

tous les jouets et trié les nombreux vêtements qu'on nous a donnés (c'est que nous nous étions départis de tout notre matériel de bébé il y a plusieurs années !). PetiteSœur attire comme un aimant les bambins. Elle sera une sœur dévouée et prévoyante.

GrandeSœur, 12 ans, intérieure et économe de mots

« Ça a l'air difficile de construire une colonne vertébrale pour un bébé ! » a observé GrandeSœur, après avoir lu le descriptif de la 13e semaine et avoir constaté mon teint verdâtre. J'ai alors compris que mon défi avec elle serait de lui laisser une image positive de la maternité. Même si une 4e grossesse à 40 ans pousse le corps à ses limites, je ne voulais pas qu'elle perçoive mes petits bobos ou inquiétudes.

GrandeSœur a eu la chance d'assister à deux échographies. Même si elle n'a pas été volubile sur ses impressions, je sais qu'elle en a conservé un souvenir précieux puisqu'elle se plait même à nous mimer les deux couettes de cheveux rebelles entrevues sur l'écran noir.

Responsable, GrandeSœur s'offre déjà pour garder le bébé et même pour changer sa couche. J'ai fait un clin d'œil : marché conclu, pourvu que ce soit une fois par jour et que je puisse choisir l'heure qui me convienne !

GrandeSœur est peut-être peu expressive, mais elle est dotée d'une belle sensibilité. J'ai beaucoup aimé la lettre qu'elle a écrite en classe.

*« Pour le futur bébé,
Sois patient, il ne reste que quelques semaines. Dors pendant ce temps, ça passera plus rapidement.
Bouge aussi, car même si tu dois être un peu serré, nous on aime sentir tes coups de pied. Écoute, à l'extérieur, le reste du monde s'agite de vie. Réfléchis-y bien, car bientôt tu en feras partie toi aussi. Espérons juste que tu l'aimeras. Profite bien de tes derniers moments dans ta poche parce que tôt ou tard, tu devras sortir de là. Mais ne patiente pas trop longtemps, on a très hâte de te voir. »*

Plus que quelques jours encore avant l'arrivée de Bébé4. Une surprise, donc ? Oui et non. Quand on me complimente sur ma famille, maintenant je dis « À 33 ans, nous en avons trois. À 40, nous en aurons 4 ! » •



Chantal Dézainde, Ph.D., ps.ed.
Psychoéducatrice

514.775.6577
chantal@aideparentale.com

1217, av. Bernard Ouest, suite 210
Outremont (Québec) H2V 1V7
www.aideparentale.com

Julie Beaupré

www.facebook.com/bijouxfamilles



**METTEZ LES PIEDS CHEZ NOUS
EN TOUTE CONFIANCE!**

DR.MARTIN SCUTT & ASSOCIÉS, PODIATRES
19 ANS D'EXPÉRIENCE

- DOULEUR (chevilles, pieds, mollets, genoux.)
- Fatigue dans les jambes ● Ongles incarnés
- Examen biomécanique complet ● Verrues
- Analyse posturale/marche ● Orthèses de qualité

260, ch. Grande-Côte, ROSEMÈRE 450.979.0303
4072, boul. le Corbusier, LAVAL 450.937.5055



BIRKENSTOCK *Naturino*

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



fdmt
MANIMO MC

L'animal lourd qui favorise
le calme et la concentration

DÉTENTE

DEVOIR

DODO

MANIMO
édition spéciale

10 \$

Édition spéciale
10 \$ de réduction sur le produit
à l'achat de deux ou plus de
nos produits chez fdmt.ca

2199 de la Métropole,
Longueuil (QC) J4G 1S5
1.866.465.0559

fdmt.ca

Manimo
49⁹⁵\$

Apprivoiser les sorties, À PAS DE BÉBÉ

Après les courses folles pour se procurer la poussette, le porte-bébé et ce qu'il faut pour toutes les saisons, après les contractions, le parcours vers l'hôpital, puis l'accouchement, enfin, tout est prêt. L'infirmière est venue scruter les sièges d'auto de fond en comble et l'on a pu rentrer chez soi. Mais que manque-t-il maintenant pour profiter pleinement du soleil et pour partager son tout nouveau bonheur avec ses proches ? L'envie de sortir, peut-être ?

Affronter l'inconnu

La tendance à s'encabaner, serait, paraît-il, assez courante, quoique variable selon les parents concernés : « On se fait dire, lorsqu'on sort avec un bébé de 5-6 jours « ah que tu es courageuse ! », mais pour certaines personnes, ça va de soi », raconte Amélie Cloutier-Bastien, qui accueille plusieurs parents faisant leur première sortie à la boutique Câlin et popotin. Michèle Boulanger, intervenante périnatale au Centre de ressources périnatales (CRP) Les Relevailles de Montréal, croit pour sa part que les parents ne changent pas de fond en comble avec l'arrivée d'un bébé : les férus de vie urbaine y trouvent souvent un nouveau prétexte pour sortir tandis que les plus casaniers, une raison de rester à la maison, et ce, d'autant plus que pour la majorité des femmes, cette transformation majeure de leur vie, en pleine période de fluctuation hormonale, provoque des états d'âme ne donnant pas toujours envie de sortir.



Les premières tentatives font souvent prendre conscience encore plus aux parents à quel point leur vie a changé : « Quand tu as des enfants, la routine devient différente : tu te lèves à 9 h, tu es prête à sortir à midi et tout ferme à 17 h, ça ne laisse plus beaucoup de temps », explique Claudia, une des mères visiteuses de la Fondation de la Visite. Mais outre les contraintes d'horaires, l'épuisement peut parfois rendre le défi des premières sorties beaucoup plus grand qu'il ne le semblerait en d'autres occasions. « Et pour beaucoup de parents, en plus, sortir à l'extérieur est synonyme de tomber malade », rajoute aussi Marie-Claude.

Alors que la perspective d'une escapade en transport en commun ne sourit pas non plus nécessairement aux jeunes parents, le confort de la maison et le charme des relations virtuelles peuvent aussi ralentir l'envie des mieux nantis de mettre le nez dehors, conclut Louise Benoit, fondatrice du Salon Maternité Paternité enfants : « On remarque un retour de la tendance au cocooning. Les gens ont maintenant tout ce qu'il faut pour rester chez eux confortablement. On a des écrans pour tout le monde et des cuisines incroyables pour recevoir. En plus, on développe les maisons intergénérationnelles qui font que tout le monde est rassemblé. » Pourtant, remarque Michèle, la tendance à renoncer à sortir peut affecter le moral, surtout chez les mères les plus touchées par le post-partum : « Prendre l'air, avoir un peu d'oxygène, ça peut faire du bien. Prendre une marche, même si ce n'est que 20 minutes, ça peut faire du bien au bébé, à la mère aussi. Et puis, il y a la satisfaction de l'avoir essayé, de pouvoir dire « Je suis sorti(e) et c'était moins pire que je pensais ». »

Et même si, généralement, les premières sorties se font par obligation, elles peuvent contribuer à s'acclimater au rythme du bébé et à développer des réflexes de planification qui peuvent s'avérer très utiles pour la suite des choses. « Les premières promenades sont souvent à la pharmacie du coin : on répond aux besoins urgents et on revient très vite. Après avoir rencontré d'autres mamans, les nouvelles mères seront plus tentées de faire le tour des petites boutiques, et lorsqu'elles connaissent un peu mieux les routines de leurs bébés, elles sont plus en confiance. Parfois, elles combinent la promenade avec un moment où le bébé dort », relate Nathalie Bélanger, directrice d'Autour du bébé, à Ahuntsic. Mais s'il est généralement admis, en Amérique du Nord, qu'un souci plus rigoureux de la routine de bébé peut éviter les pleurs de fatigues ou les biberons à trainer, plusieurs parents visiteurs de la Fondation de la Visite constatent que l'importance accordée au respect de cette routine varie selon la culture.

Christine, des Relevailles, ajoute que le tempérament du parent et de l'enfant pourraient s'avérer un autre critère à considérer : « On ne peut pas toujours s'adapter, et si l'on est sorti au moment où le bébé doit manger ou dormir, il faut s'attendre à ce qu'il soit plus irritable. Il y a toutefois une question de tempérament du parent et du bébé là-dedans. Certains enfants ont davantage besoin de routine, mais les parents aussi ! Oui, on souhaite donner des repères à l'enfant, mais sortir de la routine, ça aide à travailler sa capacité d'adaptation. C'est au parent de choisir. »

Marie-Claude remarque aussi qu'avec l'expérience, la confiance en soi que développe le parent, et qui lui permet de moins s'en faire et de voyager léger, quitte à passer au dépanneur si un besoin imprévu se présente, est un élément qui, d'emblée, contribue à rendre les sorties plus faciles : « Les parents en apportent parfois trop : 3-4 pyjamas, 4-5 hochets et des couches pour trois jours et on s'en va pour 2 heures. On a de la difficulté à faire entrer le sac dans la poussette et finalement, on ne l'ouvre même pas. » Jean-Claude, de la Fondation de la Visite, constate aussi que la mère est loin d'être la seule de la famille à devoir affronter la peur de l'inconnu : « Souvent, la mère ne veut pas trop, elle est réticente, il faut la rassurer aussi. Et parfois, on accompagne le père. Certains papas s'impliquent un peu moins, alors pour eux, les premières sorties, c'est tout un défi. Quand ils arrivent à le faire, c'est très intéressant pour eux. »

Jean-Claude est bien placé pour constater également qu'il n'est pas toujours facile, de prime abord, pour des parents épuisés par leurs nouvelles responsabilités, de tout mettre de côté pour un temps de loisir. Mais il les voit en constater rapidement l'intérêt : « Pour le parent, sortir peut sembler →

CONGRÈS LIGUE LA LECHE 2016 | SAMEDI 11 JUIN 2016
 COLLÈGE JEAN-DE-BRÉBEUF
 3200, CH. DE LA CÔTE-STE-CATHERINE, MONTRÉAL

L'allaitement plus qu'un mode de vie

Le congrès de la Ligue La Leche est le seul congrès spécifiquement créé pour les familles.
 Plusieurs thèmes en lien avec la maternité, la petite enfance et la vie de famille de façon plus générale sont abordés.
 Pour la modique somme de 45\$, vous avez la possibilité de suivre 3 ateliers de votre choix parmi les 46 ateliers offerts.
 Le dîner chaud est inclus dans l'inscription.

Pour plus d'information, appelez au 514 990-8917



Ligue La Leche
 allaitement.ca 1 866 ALLAITER

Poussons poussettes



Bien plus qu'une halte-garderie!

Pour les **parents** en quête d'un **peu de répit**, d'une garderie à temps partiel.

Journée complète (8h45 à 15h45) pour **12\$** (Avec reçu annuel pour les impôts).

Plusieurs **activités familiales** sont aussi disponibles.

1850 rue Bercy, local 102, Montréal
 (À 3 minutes du métro Frontenac)
 514-523-1566
 poussons-poussettes@bellnet.ca
www.poussonspoussettes.com

AFIN D'AIDER LES PARENTS À TROUVER LEUR ÉQUILIBRE ENTRE LE TROP ET LE TROP PEU, MICHÈLE A CONÇU POUR LES RELEVAILLES UNE LISTE DES ARTICLES ESSENTIELS À APPORTER, LISTE QU'ELLE A ACCEPTÉ DE NOUS CONFIER :

56

Les incontournables de Michèle

Version A (sortie de 60 minutes et moins)	Version B (sortie de 60 minutes et plus)
<ul style="list-style-type: none"> • un sac/pochette de tissu ou un grand sac de plastique de type Ziplock pour tout mettre à l'intérieur • 1 ou 2 couches • petit paquet d'une dizaine de serviettes humides • piqué/tapis à langer • 2 sacs de plastique (pour couches ou vêtements souillés) • petit paquet de mouchoirs • un ensemble de vêtements de rechange • suce (si bébé en utilise une) 	<ul style="list-style-type: none"> • un sac à couches ou un sac à dos pour tout mettre à l'intérieur • prévoir environ 1 couche/heure de sortie • paquet/boîte d'une trentaine de serviettes humides • piqué/tapis à langer • crème/onguent contre l'érythème fessier • 4 sacs de plastique (pour couches ou vêtements souillés) • petit paquet de mouchoirs • 2 ensembles de vêtements de rechange et 1 pyjama • suce (si bébé en utilise une) • 1 petite couverture pour bébé • 1 objet ou jouet de réconfort ou stimulation pour bébé • 1 ou 2 débarbouillettes en coton pour bébé • 1 ou 2 bavoirs • Thermomètre pour bébé + couvre-sonde et acétaminophène pour bébé • carte d'assurance maladie

Selon le mode d'alimentation de bébé

- tout le nécessaire pour offrir la préparation pour nourrisson (biberon stérilisé, eau déjà bouillie si la préparation doit être diluée ou reconstituée)
- compresse d'allaitement si la mère allaite

une perte de temps, mais je leur explique que cela leur permettra de ressourcer leur énergie. Pour les bébés, ils n'en voient pas toujours les bienfaits, mais pour les pères, lorsque l'on sort avec tous les enfants, c'est plus facile : ils voient qu'ils s'amusent. Quand les enfants sont dans la maison et font du bruit, les voisins se plaignent. Là, ils peuvent se laisser aller. Mais s'ils attendent de trouver du temps, c'est difficile, ça peut être long. Souvent, il n'en reste que la nuit ! »

Équipé pour aller de l'avant ?

Jeter un coup d'œil à la météo peut aussi avoir un impact sur le choix des sorties, du moins d'après ce que les intervenants communautaires, dont Nathalie, remarquent comme conséquences sur leurs activités parentales : « Ça fait chuter la fréquentation, surtout lorsque, par grand vent, les bébés prennent une pause pour respirer, ça fait très peur aux mamans. » Les bébés nés entre mai et septembre seraient privilégiés à cet égard, mais encore là, la chose mérite d'être abordée avec prudence, puisque la peau des poupons est également fragile au soleil : « Il

existe des crèmes solaires pour sortir les enfants avant 6 mois, mais Santé Canada manifeste des réticences. Il faut éviter de créer un sentiment de fausse sécurité », précise Amélie. La frayeur causée par les vents d'hiver suscite plutôt la tentation d'emballer son poupon plus que nécessaire. Selon Michèle, « Il faut prévoir une épaisseur de vêtement de plus pour l'enfant parce qu'il perd sa chaleur plus rapidement. Mais avec le porte-bébé, c'est différent : le contact l'aide à régulariser sa température. »

La plupart des intervenants confirment d'ailleurs que le porte-bébé est plus que jamais dans l'air du temps : « À mon salon, ils sont passés de 1 à 5-6 exposants à travers les années », se rappelle Louise. Depuis 5 ou 6 ans, ils ont aussi gagné en simplicité et en ergonomie : « Il y en a même qui s'enfilent comme un sac à dos », remarque Amélie, qui vend de plus en plus de modèles plus grands et mieux adaptés pour les papas. Plus qu'une simple tendance, il s'agit, de l'avis de Michèle, d'un accessoire bien adapté au mode de vie des familles urbaines : « Dans les foules bondées, les parents peuvent préférer le porte-bébé ou opter pour une poussette parapluie pour les plus vieux, moins encombrante qu'un gros modèle. » Cela n'oblige pas forcément à se plier aux dernières tendances puisque, d'après Michèle, rien ne vaut la simple écharpe, qui suit de près les courbes du corps. Toutefois, même avec le porte-bébé, Amélie souligne que des règles de sécurité demeurent de mise : « Ne faites pas avec le porte-bébé ce que vous ne feriez pas avec un bébé dans les bras, comme du patinage ou du ski, tout ce qui, en fait, peut entraîner un risque de chute avec bébé. »

Pourtant, selon Louise, le porte-bébé ne devient pas pour autant la solution adaptée à toutes les circonstances : « Si vous venez au Salon, surtout, n'oubliez pas votre poussette. Parfois, je vois des mamans avec leur bébé dans les bras ou dans le dos durant 3-4 heures : c'est lourd pour elles. Si tu sors

pour moins d'une heure, les bras ou le portage, ça peut aller, mais pour 3-4 heures, c'est trop, surtout si tu veux bouger, t'informer, avoir les mains libres. » À son salon, elle a d'ailleurs pu voir des concepts de poussette qui n'en finissent plus d'évoluer, atteignant facilement des prix de trois à quatre chiffres, selon qu'il s'agit du modèle design, téléguidé et parfaitement adapté au confort du parent ou d'un modèle qui se limite à répondre aux besoins essentiels. Elle est aussi aux premières loges pour constater que les gros modèles peuvent devenir sources de bien →



L'enfantillon
maternité

**2 concepts
1 boutique!**

**Vêtements pour
enfant et maternité**

Échantillons de designers
renommés, jusqu'à **50%**
de rabais en tout temps!

Venez découvrir notre
boutique en ligne pour
profiter d'économies
substantielles sur les
collections passées de
maternité et enfants!

Retrouvez-nous
sur  

Abonnez-vous à notre **infolettre!**

Située à Laval au
3280, boul. St-Martin O.
450 978-9199

L'Enfantillon-Maternité
l'incontournable boutique des tendances mode à Laval!

www.lenfantillon.com

des frustrations parentales lorsqu'il faut se glisser entre les allées étroites de certains commerces ou emprunter des escaliers, inaccessibles ou trop étroits pour ceux-ci. Et une fois qu'un modèle a gagné malgré tout le cœur des parents, qu'il soit petit ou grand, portable ou sur roulettes, ceux-ci ont tout intérêt à ne pas le perdre de vue : « Les sièges d'auto et les poussettes se volent beaucoup », prévient Maria-Josée, intervenante à Autour du bébé.

Une poussette plus solide représente quand même des avantages pour les parents qui marchent beaucoup ou doivent se déplacer dans la neige. De plus, la conception des nouveaux autobus, sans marche à l'entrée et avec des espaces réservés aux fauteuils roulants et aux poussettes, devrait faciliter la vie des parents. Cependant, plusieurs intervenants ont entendu dire que ces espaces n'étaient pas toujours libérés quand il le fallait et que certains usagers manifestaient des signes d'impatience lorsque les enfants pleuraient, surtout à l'heure de pointe. Malgré tout, Jean-Claude a pu aussi remarquer, dans les transports en commun, de belles marques de générosité : « J'ai vécu le métro avec la poussette, je l'ai fait parce que j'avais la force de la soulever, mais j'ai remarqué que les gens sont gentils, ils nous aident. Les mères s'aventurent rarement seules, mais elles seraient surprises à quel point les gens viennent vite à leur secours. »

Zakia a pris le parti d'initier les parents qu'elle accompagne au maniement de la poussette dans les métros et les escaliers mécaniques avant d'y organiser une première équipée.

Ce type de soutien ou de préparation peut jouer un rôle important, même pour ceux qui jouissent du confort d'une voiture. En effet, au moment du départ de la maternité, le siège d'auto est évalué par les membres du personnel hospitalier afin de voir s'il respecte les normes et les dates de péremption. Et l'aisance à utiliser les courroies du siège de bébé n'est pas toujours spontanée, Jean-Claude en sait quelque chose : « À ma première expérience à la maternité, on m'a dit que l'heure était arrivée, qu'il fallait que je sorte, sinon, on allait me facturer. C'était extrêmement stressant. Je ne savais pas comment régler les courroies pour le siège d'auto. J'avais un beau bébé en santé, cela aurait dû être un événement joyeux, mais tout ce que je voulais, c'était m'en aller. Ça, c'était la première épreuve, à moins vingt Celsius, qui m'attendait, à la porte. »

Mais une fois ces premières péripéties traversées, les parents et, semble-t-il, leur poupon, prennent assez vite plaisir aux promenades en voiture et quelques parents visiteurs se souviennent avec plaisir de leurs longs parcours avec bébé à travers le Canada, avec, pour seule contrainte, la nécessité de s'arrêter toutes les deux ou trois heures pour se dérouiller les jambes et faire respirer un peu le poupon. Dans la mesure où ce dernier est vêtu de façon adaptée à la climatisation ou au système de chauffage, l'aventure serait même plus facile qu'avec les enfants de 2 ou 3 ans, qui seraient beaucoup plus prompts à manifester leur ennui.

Lorsque vient le moment de l'éloigner de la maison pour plusieurs heures, voire quelques jours, le principal défi ne serait plus tant le transport que tout l'équipement à apporter, afin d'assurer à son bébé un sommeil sécuritaire en tout temps : « On privilégie les dodos sécuritaires, même en visite, et pas le grand lit, même avec des oreillers autour. C'est encore mieux de mettre une couverture sur le sol, parce qu'on ne sait jamais quand l'enfant va rouler. Bien sûr, pour un enfant de 3 ans, c'est différent. On ne doit pas non plus utiliser le siège d'auto pour une sieste. Pendant qu'il est réveillé et qu'on le regarde, pas de problème, mais on ne le laisse pas des heures sans surveillance », indique Michèle. Et, bien que certains établissements hôteliers offrent des lits pour bébé, elle persiste à croire qu'il est plus →



◀
Écharpe à anneaux
(sling) d'eau
par Maman Kangourou

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% et incitatif québécois à l'épargne-études (QEE) de 10% à 20%. Selon le revenu net familial rajusté. Le montant maximum annuel versé en SCEE est de 600\$ et de 300\$ en IQEE. Le montant maximum versé à vie par bénéficiaire est de 7 200\$ en SCEE et de 3 200\$ en IQEE. BEC: Bon d'études canadien, pouvant atteindre 2 000 \$ par bénéficiaire, pour un enfant né après le 31 décembre 2003 et dont la famille reçoit le Supplément de la prestation nationale pour enfants. Certaines conditions s'appliquent. Consultez notre prospectus à universitas.ca. (2) Épargne investie en bons du Trésor et obligations gouvernementales. Le capital remboursé à l'échéance inclut les frais de souscription de 200\$ par unité dans le Plan REEFLEX alors que 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.

sage d'apporter son propre équipement, ou, au moins, l'incontournable doudou pour que bébé s'endorme en pays de connaissance.

Destination poupons

À titre de fondatrice d'un salon de la famille, mais aussi de grand-mère, Louise Benoit se réjouit aussi de voir que l'offre de services concernant les enfants et les poupons s'est multipliée à travers les années, décuplant, par le fait même, les occasions pour les grands-parents de gâter leurs petits-enfants. Pourtant, des mères proches d'Amélie et qui sortent avec leurs poupons n'ont pas toujours senti l'intérêt de cibler les cafés et autres espaces qui s'adressent directement aux nouvelles mamans. Elle même compte davantage sur la tendance des commerces à démontrer une attitude toujours plus accueillante envers les mamans et leurs poupons, qui fait vraiment la différence dans la qualité des sorties : « Les bébés nécessitent juste un peu d'espace et ne mangent pas. C'est une obligation sociale de respecter les bébés. Si on ne le fait pas, comme commerçant, on risque de subir un scandale sur les médias sociaux. » L'accueil va souvent bien au-delà du beau bonjour et de la tolérance. Il se manifeste par des signes concrets, comme l'intensité de la musique ou des bruits ambiants, l'espace pour circuler en poussette, des lieux propices à l'allaitement ou pour langer les bébés : « Lorsque tu demandes où tu peux changer une couche et qu'on te répond « Sur le plancher de la toilette », cela ne te donne pas envie d'y retourner. Au contraire, lorsqu'il y a des tables à langer même dans les toilettes des gars, c'est invitant », explique Annie-Ève, animatrice d'Autour du bébé.

Ces destinations sont aussi de plus en plus faciles à repérer en consultant des applications téléchargeables comme la Petite route du lait (<http://routedulait.org/>), créée par Nourrissouces, afin d'aider les mamans à repérer les commerces où il est possible de nourrir son enfant sans obligation d'achats ou cardiopoussette (<http://www.cardiopleinair.ca/programmes/cardio-poussette>) pour identifier les parcs et autres lieux publics où il est facile de circuler sans encombre avec son carrosse. Certains réseaux, comme celui des bibliothèques, ont également su gagner la faveur des jeunes parents, entre autres en offrant un premier livre à l'enfant en même temps que sa carte d'abonné. Dans la plupart des cas, c'est toutefois avec le temps et à travers les échanges informels entre parents que les coups de cœur apparaissent et que les nouvelles habitudes de sorties se développent. Ainsi, une première sortie dans un organisme communautaire contribue grandement à connaître et même à s'organiser des rencontres dans les lieux les plus accommodants du quartier. Elles aident aussi à identifier les lieux pour trouver des accessoires à bas prix ou les meilleures aubaines saisonnières pour bébé.

Les intervenants communautaires sont également une source fructueuse en idées ingénieuses et éprouvées pour adapter n'importe quel lieu à leur réalité de parents. Ils ont, par exemple, quelques solutions à proposer aux parents qui optent pour l'allaitement, mais qui sont plus pudiques, ou dont les ardeurs à allaiter en public ont été refroidies par quelques regards trop insistants, comme l'allaitement dans les salles d'essayage. Pour d'autres mères, un endroit calme pour allaiter ou une couverture afin d'éviter la surstimulation de l'enfant suffisent. Des boutiques comme celle d'Amélie offrent d'ailleurs une multitude de tabliers ou de soutiens-gorges d'allaitement qui permettent d'allaiter avec un maximum de discrétion en toutes circonstances.

Celles qui optent pour la bouteille peuvent, quant à elles, éviter le risque de devoir servir du lait froid à leur enfant en traînant un thermos d'eau chaude et ainsi se créer un bain-marie de fortune. Le robinet d'eau chaude de n'importe quel commerce peut aussi régler le problème. De plus, assurent tous les intervenants de la Fondation de la Visite, il est très rare qu'à l'intérieur d'une foire alimentaire ou de tout autre service, un parent se fasse refuser la faveur de chauffer un biberon : « Les mères doivent apprendre à demander sinon les gens autour ne connaissent pas leurs besoins », insiste à ce propos Zakia.

Devant cette multitude de choix, un des éléments centraux à propos desquels tous les intervenants s'entendent, et qui font que les parents auront envie de recommencer l'expérience, est de se concentrer sur ce que l'on aime ou sur les besoins qui nous sont propres : « Pour sortir, il faut avoir une raison de sortir, comme parent, comme personne, comme individu, il faut avoir une destination où aller, soit pour soi, soit pour l'enfant, que ce soit pour des raisons de plaisir ou utilitaires. Si c'est désagréable, on n'y retournera pas. Si je sors et que mon enfant est bien habillé, mais que moi, j'ai eu froid, je n'y retournerai pas. Si je vois l'enfant qui rigole, par contre, ça me donne du plaisir et l'envie d'y retourner. Il faut de l'information sur ce qui est agréable, parfois, pour convaincre un parent », indique Jean-Claude. Christine, du CRP Les Relevailles de Montréal, ajoute, pour sa part, que la disposition à changer ses critères, concernant ce qu'est une sortie réussie, peut contribuer significativement au plaisir que l'on finit par y trouver. « On peut aussi alterner la poussette et le portage, selon le moment de la journée. Mais un autre grand secret demeure de diminuer nos attentes : avant, on allait peut-être voir 4 salles au musée; et bien là, on va peut-être n'en voir qu'une seule et il est possible qu'après cela, le bébé en ait assez. »

Créer son univers

Toutes ces nouvelles possibilités n'excluent pas, bien sûr, que plusieurs parents préfèrent réaliser leurs premières sorties simplement chez leurs parents ou leurs proches qui, parfois, se sont fait un plaisir de s'équiper pour faciliter leur visite, et se sentent prêts à les accueillir même avec les traits un peu plus tirés. Pourtant, les rencontres de famille peuvent aussi devenir sources d'angoisse si les conseils non sollicités se multiplient ou encore si, dans une fête de famille, l'enthousiasme pousse tous les visiteurs à vouloir câliner le bébé : « Si on est capable de lui éviter les bisous sur le visage, que les gens se lavent les mains avant de le toucher, et éviter de s'en approcher lorsqu'ils sont malades, on a déjà pris les précautions nécessaires. Un truc pour que le bébé ne soit pas trop touché est le portage : chacun peut le voir, mais il n'est pas surstimulé en passant de mains à mains », propose Michèle. La prudence peut aussi amener les parents à s'informer s'il y a des personnes contagieuses avant de partir.

Plusieurs parents sont également surpris de constater à quel point, même dans la rue, des inconnus sont tentés de s'approcher des bébés et même de vouloir les toucher. Les parents se retrouvent alors souvent en situation de vouloir éviter les touchers, ou encore les conseils un peu péremptaires de parfaits inconnus. Dans ce cas encore, le portage constitue un moyen simple de se créer une bulle. Des écouteurs pour bébés qui atténuent les bruits et évitent au bébé un trop-plein de sensations constituent une option supplémentaire.

Mais cette bulle est plus difficile à maintenir lorsqu'on a d'autres enfants en âge d'explorer et de courir partout, éprouvant ainsi davantage la vigilance des parents ou la patience de l'entourage : « Quand tu ne peux pas te laisser aller comme tu veux, quand tu as toujours peur que tes enfants cassent quelque chose ou se fassent chicaner pour les choses inappropriées, tu évites ces endroits-là », précise Nathalie d'Autour du bébé. Cependant, selon Christine, du CRP Les Relevailles de Montréal, « plus on a des enfants, plus c'est simple parce qu'on a appris de nos expériences », mais à certaines conditions : « On doit toutefois amener des jouets différents pour les deux,



SI VOUS NE POUVEZ TOLÉRER L'ALLAITEMENT EN PUBLIC REGARDEZ AILLEURS, SIMPLEMENT, COMME VOUS LE FAITES AVEC LA POLITIQUE, LA CORRUPTION, LA GUERRE, LA PAUVRETÉ, LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES, LES SANS-ABRIS, LE SEXISME ORDINAIRE OU LA SITUATION AUTOCHTONE...

Librement inspiré et traduit de : manel blanco, fb/ the idealist

ce qui fait plus de sacs et plus de trucs à trainer. Il est sûr qu'à ce moment-là, on recherche davantage des sorties pour les plus grands. Certaines informations sont créées pour toute la famille, et c'est beaucoup plus important pour les plus grands que les petits qui peuvent bien aller visiter le Louvre : tant qu'ils le font collés sur maman, ils sont heureux. »

C'est aussi dans ces moments qu'une autre « paire de bras », déjà très utile avec un premier poupon, vient jouer un rôle crucial. Plusieurs mamans admettent d'ailleurs pré-

féérer attendre le retour du papa avant de risquer une sortie. Dans ce contexte, la reprise du travail par le père expose encore plus la mère à l'isolement. Heureusement, souvent, à mesure que la famille grandit, les réseaux d'amitiés et d'affinités autour des enfants se créent et viennent souvent prendre le relais du soutien des premiers aidants naturels, contribuant ainsi à rendre les sorties plus faciles. Ainsi, les activités des organismes communautaires ou le moment des sorties de l'école des plus vieux sont souvent très attendus : « J'ai vu beaucoup de mères qui se sont rencontrées ici et ont continué à se suivre lorsque leurs enfants ont été au primaire et au secondaire », remarque Annie-Ève, à propos d'Autour du bébé. ➔

Ces nouveaux réseaux d'affinités multiplient aussi les destinations de ceux qui préfèrent voisiner plutôt que d'explorer les cafés : « Beaucoup de familles ne sortent pas jusqu'à ce qu'on leur fasse rencontrer quelqu'un de la même culture qu'eux : elles s'entraident dans la cuisine pendant que l'autre s'occupe des enfants », a constaté Marie-Claude, dans son travail de mère visiteuse. Mais cet entourage, qu'il soit basé sur l'amitié, la famille, ou des rencontres fortuites, peut contribuer à alléger la tâche tout comme à l'alourdir, selon qu'il sait ou non se mettre à l'écoute ou qu'il impose son humeur. Ainsi, Michèle aide les parents à faire le point entre les conseils de l'entourage et les réels désirs des parents, pour les aider à résister à la pression : « Le bébé pleure pour communiquer. C'est normal qu'il pleure. Les gens que ça incommode, on oublie cela. Un bébé a besoin de pleurer. Une fois qu'on l'a accepté, ça va beaucoup mieux. »

Pourtant, avec l'expérience et à force de se cultiver un réseau, le parent fait sa réserve d'énergie, mais aussi de succès ou de bons mots qui aident à se mettre en confiance. Ainsi, certains d'entre eux seront peut-être bien heureux de s'être fait refilet par un proche, sur son réseau social, des mots comme ceux-ci qu'ils peuvent se répéter à loisir, lorsque la pression devient trop forte :

Merci à :
Michèle Boulanger, Intervenante périnatale et Agente de développement des affaires et de communication du CRP Les Relevailles de Montréal www.relevailles.com

Louise Benoit, Présidente fondatrice, Salon Maternité Paternité enfants, salonmaternitepaterniteenfants.com

Jean-Claude, Zachia, Claudia, Marie-Claude, parents visiteurs de la Fondation de la visite www.delavisite.org

Amélie Coutier-Bastien, propriétaire de la boutique Câlines et popotin www.calinsetpopotin.com

Maria-Josée Vargas, intervenante, Nathalie Bélanger, directrice, Annie-Ève Coudry, animatrice à Autour du bébé autourdubebe.org

Pour en savoir plus sur les dernières tendances concernant la parentalité et les commentaires de ces intervenants et s'en inspirer tout en les prenant avec un grain de sel, lisez aussi l'article Déboulonner le mythe du parent idéal, dans ce même numéro.

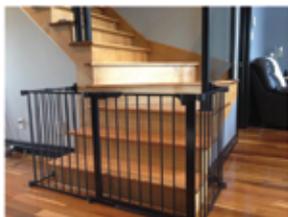
LA CONSULTATION, LA VENTE ET L'INSTALLATION DE PRODUITS ENFANTINE À VOTRE DOMICILE OU À LA GARDERIE:

- 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



PROTECT ENFANT inc.

514.369.0337



COURS DE PREMIERS SOINS ET RÉANIMATION BÉBÉ, ENFANT ET ADULTE POUR

- LA FAMILLE ET LES AMIS
- LES GARDERIES ET LES CPE
- LES PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ (SIR)
- CAMP D'ÉTÉ
- COURS PRIVÉS DISPONIBLE (À LA MAISON OU AU MILIEU DU TRAVAIL)



LES DATES POUR LES COURS À L'HÔPITAL GÉNÉRAL JUIF
10 AVRIL, 8 MAI, 5 JUIN, 10 JUILLET, 31 JUILLET, 21 AOÛT,
18 SEPTEMBRE, 16 OCTOBRE, 13 NOVEMBRE, 11 DÉCEMBRE

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

CLÉMENT

une histoire de famille

clement.ca



perlim
pinpin
saisir l'émotion

Clément ♥ Perlimpinpin
fiers partenaires
depuis plus de 20 ans



Activité motrice

L'objectif de ce cours est de favoriser le développement psychomoteur des bébés (0 - 12 mois) avec des exercices de motricité, de contrôle moteur et d'exploration sensorielle. Au Studio Moov à Boisbriand.

450 951-9561

www.studiomoov.com

Artistes en herbe

Les artistes en herbes pourront rigoler, bricoler, dessiner, se costumer, donner vie à des marionnettes et contribuer à une œuvre d'art collective grâce aux différents ateliers libres offerts sur place. Du vendredi 29 avril au dimanche 8 mai. Gratuit. Pour les 0 à 6 ans. Au Centre d'art Diane-Dufresne, 11, Allée de la Création à Repentigny. Renseignements : 450 589-9198 poste 5

Atelier d'exploration artistique avec bébé

Cet atelier artistique permettra aux tout-petits (6 mois et plus) de s'initier aux couleurs, aux matières et aux formes et ainsi développer l'éveil de bébé. Avec l'organisme communautaire MAM. À Saint-Hubert. Renseignements : 450 904-1458
www.mam.qc.ca

Atelier d'initiation à la danse

Exploration de mouvements donnés en utilisant des images colorées dans différents styles de danse. Le samedi 30 avril, à midi pour les (1 et 2 ans) avec parents et à 12h45 pour les (3 et 4 ans). Activité gratuite. À l'École secondaire Paul-Arseneau au 170, boulevard Hector-Papin, L'Assomption. Réservations : 450 589-5671 poste 214

Atelier toutou

Confection de toutous avec Univers toutou. Pour les 2 à 6 ans. 5\$ par enfant résident, 7,50 \$ par enfant non-résident. Au Centre communautaire de Blainville, 1000, chemin du Plan-Bouchard. Le samedi 30 avril, à 9h, 10 et 11h. Inscription requise :
www.ville.blainville.qc.ca 450 434-5275

Ateliers maman danse

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.mamandanse.com

ON SORT... ON S'AMUSE !

Avec nos tout-petits!



Barre maman & bébé

Cette technique d'entraînement, inspiré du ballet classique est une fusion entre le Pilates, le yoga et le cardio, le tout accompagné d'une musique pop rythmée.

Pour en savoir plus :

514 844 8251

www.fitnessbarre.ca

Bébés chanteurs

Un moment de tendresse et de partage à l'écoute de bébé (0 - 12 mois) où l'on apprend beaucoup de vocalises, comptines et jeux de doigts à reproduire chez soi. Le dimanche 8 mai, à 10 h. Au Café 1 et 1 font trois au 1418, avenue Aird à Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Tarifs : 5 \$. Réservations : 514 872-7727

Boucles d'or et les trois oursons

Lors de cet atelier, l'histoire de Boucles d'or est racontée aux tout-petits avec la complicité de la famille ours. À la fin de l'histoire, les enfants sont invités à câliner les personnages et à découvrir plusieurs livres avec différentes versions du conte. Atelier pour les 10 mois à 3 ans. Le samedi 14 mai à 9h15 et 10h30. Au Café 1 et 1 font trois, 1418, avenue Aird. Réservations : 514 872-7727

Bouquine et son ami Bizou

Un éveil à la lecture avec comptines et musique pour les 18 à 36 mois. Gratuit. À 10h30.

- Le vendredi 6 mai à la Bibliothèque Émile-Nelligan au 325, boulevard Cartier Ouest. Réservations : 450 662-4440 ou 450 662-4002
- Le mardi 10 mai à la Bibliothèque Multiculturelle au 1535, boulevard Chomedey. Réservations : 450 662-4440 ou 450 662-5995
- Le jeudi 12 mai à la Bibliothèque Philippe-Panneton au 4747, boulevard Arthur-Sauvé. Réservations : 450 662-4440 ou 450 978-8919
- Le vendredi 13 mai à la Bibliothèque Marius-Barbeau au 1245, montée du Moulin. Réservations : 450 662-4440 ou 450 662-4005
www.maisondesarts.laval.ca

Ça

Des objets appartenant au quotidien des bébés: un biberon, un berceau, une suce, une doudou, une poussette un nounours ou un verre d'eau... Défilent alors une série de petits tableaux incarnés avec sensibilité. Spectacle pour les 2 ans et plus.

- Le samedi 7 mai à 11h au Théâtre du Bout de l'île, 10 585, boulevard Lévesque Est à Laval. Tarif : 5,50\$ Réservations : 450 662-4440
- Le dimanche 8 mai à 10h et le lundi 9 mai à 11h. Au Centre communautaire Saint-Louis-de-Montfort, 25, rue Saint-Louis. Réservations : 450 662-4440

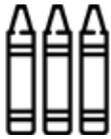
Au pays des dragons

Lors de cet atelier, les (0 - 24 mois) découvriront le monde imaginaire et sonore du pays des dragons, un pays coloré plein de folies et de découvertes. Le dimanche 15 mai, à 9h15, 10h30 et 13h15. Au Café 1 et 1 font trois au 1418, avenue Aird à Mercier-Hochelaga-Maisonneuve. Tarifs : 5 \$. Réservations : 514 872-7727

Babioles

Plusieurs petites histoires se succèdent et forment un spectacle non-linéaire qui se déploie petit à petit en une installation visuelle. Spectacle pour les 18 mois à 4 ans.

- Le samedi 7 mai à 9h30 et 11h et le dimanche 8 mai à 9h et 13h à la Bibliothèque Langelier, 6473, rue Sherbrooke Est. Tarif : 8 \$. Réservations : 514 872-7727
- Le samedi 14 mai à 11h, au Centre Yves-Thériault, 3925, rue Villeray. Tarif : 8 \$. Réservations : 514 376-8648



Conte de petits bonheurs

Un conte spécialisé pour les tout-petits sous le thème «Cinq sens pour découvrir le monde». Activité gratuite, le mardi 3 mai à 9h et 10h pour les 18 à 36 mois; à 11h pour les 3 à 5 ans. Au Centre communautaire de Blainville, 1000, chemin du Plan-Bouchard. Réservations : 450 434-5275

Entraînement Poussette

Ce cours vous permettra de prendre de l'air, rencontrer de nouvelles mamans en plus de vous offrir un bon entraînement physique. Vous travaillerez le bas du corps, soit par des exercices musculaires ou par des alternances de jogging. Au Studio Moov à Boisbriand. 450 951-9561 www.studiomoov.com

L'avoir! – Odé chanté au savon

Au fil de l'eau, du son et des projections, deux artistes évoquent la rencontre ancestrale... mais improbable entre l'eau et le savon. Spectacle pour les 18 mois à 3 ans.
- Le 8, 9 et 10 mai à 9h45 et 11h. Tarif : 9 \$. À la Maison de la culture Maisonneuve, 4200, rue Ontario Est. Réservations : 514 872-7727
- Le 11 mai à 10h. Tarif : 4 \$. Au Centre communautaire de l'Est, 9665, boulevard Gouin Ouest. Réservations : 514 624-1114

Langage de signes pour bébé

Atelier de langage des signes pour bébé, lequel est un moyen adapté aux capacités et à la motricité des bébés. Une façon simple et efficace de communiquer avec votre bébé. Activité gratuite. Le samedi 21 mai. À l'Arsenal au 585, rue Archambault à Joliette. Réservations : 450 753-8050

Langage de signes pour bébé

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. Chez Douce Maman. Renseignements : 450 680-3290 www.doucemaman.com

Langage de signes pour bébé

Communication tangible et utile pour mieux comprendre bébé avant le développement du langage verbal. Avec l'organisme communautaire MAM. À Saint-Hubert. Renseignements : 450 904-1458 www.mam.qc.ca

Langage de signes pour bébé

Lors de cet atelier, vous apprendrez à enseigner le langage des signes à votre poupon à travers des jeux, comptines et chansons. Au centre Pause Maternité au Vieux-Terrebonne. 514 961-2650 www.pausesantematernite.com

Le mobile

Un spectacle pour les tout-petits (0 – 12 mois) à la rencontre des arts du cirque. Le 9 et 10 mai, à 11h. Tarif : 5 \$. À La TOHU, 2345, rue Jarry Est. Réservations : 514 376-8648 www.tohu.ca

Le nid

Spectacle pour les 1 à 3 ans : Dans un grand nid rond et douillet, une violoniste et une chanteuse entreprennent une exploration musicale. Après le spectacle, au tour des tout-petits d'explorer le nid!
- Le vendredi 6 mai à 9h30 et 11h. Et le samedi 7 mai à 11h au Centre communautaire Jean-Paul-Campeau, 3781, boulevard Lévesque Ouest. Tarif : 8 \$ Réservations : 450 662-4440
- Le dimanche 8 mai à 14h et le lundi 9 mai à 11h. au Théâtre Outremont, 1248, avenue Bernard Ouest. Tarif : 12 \$ Réservations au 514 495-9944 poste 1

Le rendez-vous des bambins

Animation pour les 0 à 24 mois, à la Bibliothèque Le Prévost, 7355, avenue Christophe-Colomb. Le 4, 16, 18 avril et 2 et 16 mai à 10h. Inscription requise : 514 872-1523



Fier de soutenir



Société canadienne du cancer

Aidez-nous | à amasser des fonds pour la Société canadienne du cancer

5\$ seront remis pour chaque porte-bébé de la couleur Sunrise vendu



himparoo®

Les porte-bébés naturellement ergonomiques fièrement faits au Québec

www.chimparoo.ca

Disponibles chez nos détaillants
Pour magasiner en ligne ou voir les autres endroits pour acheter, visitez notre site internet



Plusieurs bouliques au Québec.
Franchises disponibles.
2000 boul Le Corbusier, Laval
450 680-3290
www.doucemaman.com



Brossard • Repentigny • St-Jérôme

Brossard - Repentigny - St-Jérôme - Québec
450 812-5522 450 932-7257 450-592-7757 581-742-7047
www.merehelene.com

Les choses berçantes

Une toute petite maison, deux sœurs: Annou et Rosita. C'est l'hiver, Annou cache un énorme chagrin que Rosita essaie de consoler par une série de petits gestes minuscules et joyeux... Spectacle pour les 18 mois à 4 ans, suivi d'un conte et d'une activité de bricolage. Le vendredi 6 mai à 9h30 et le samedi 7 mai à 10h. Tarif : 8 \$. Au Centre d'art Diane-Dufresne, 11, Allée de la Création à Repentigny. Réservations : 450 589-9198 poste 5

Les fonoformies

Cet atelier invite les enfants (1 à 4 ans) dans un univers où la musique met en mouvement les lignes, les figures, les matières et les textures pour le plus grand plaisir des sens. Le samedi 4 mai à 9h30, 11h, 13h et 14h15 et le dimanche 15 mai à 9h30 et 11h. À la Maison de la culture Maisonneuve, 4200, rue Ontario Est. Tarif : 9 \$. Réservations : 514 872-7727

Les matinées amusantes

Cet atelier est une invitation aux papas seulement, afin de leur permettre de développer un lien privilégié avec leurs tout-petits. L'atelier de percussions les initie à la culture Mandingue d'Afrique de l'Ouest. Pour les 9 mois à 3 ans et leur papas. Le samedi 7 mai. À 14h. À la Bibliothèque de Saint-Michel au 7601, rue François-Perrault. Activité gratuite. Réservations : 514 872-4250

Les mercredis parents-poupons (0 à 4 ans)

Au Ceramic Café-Studio, vous pourrez peindre une céramique pendant que bébé fait la sieste... ou peindre avec lui y apposer ses empreintes de mains ou de pieds. Tarif studio de 10 \$ pour 4 heures de peinture. La peinture est non toxique. À Montréal, Laval et Greenfield Park. Renseignements : www.leccs.com

Les minis-contes de mimi

Éveil à la lecture agrémenté de petits jeux, de comptines gestuelles et de chansons rythmées. Pour les 6 à 24 mois. À la Bibliothèque de Mercier, Salle polyvalente, 8105, rue Hochelaga. Le 4 et 18 avril et le 2 mai, à 10h30. Inscription requise au 514 872-8736

Les sons de la forêt

Les enfants entrent dans une forêt de matériel sonore. En déplaçant ou en manipulant les objets, ils créent des sons qui forment un ensemble naturel. Atelier de musique pour les 1 à 3 ans. Tarif 5 \$. Le samedi 7 mai à 9h30, 10h45 et 13h Le samedi 14 mai à 9h30 et 10h45 Au CLAC de Guybourg, 1905, rue Cadillac. Réservations : 514 872-7727

Les trois petits cochons

Le classique Les trois petits cochons sort du fond de la valise à malice pour se faire raconter aux tout-petits. Une animation active autour d'objets théâtralisés pour les 10 mois à 3 ans. Gratuit.
- Le samedi 7 mai à 11h, à la Bibliothèque Hochelaga au 1870, rue Davidson. Réservations : 514 872-3666

- Le dimanche 15 mai à 11h15 à la Bibliothèque Mercier au 8105, rue Hochelaga. Réservations : 514 872-8738

Lecture doudou sous les étoiles

Les tout-petits (0 – 5 ans) avec leur doudou sont invités à découvrir les livres à travers des histoires interstellaires. Gratuit. Au Théâtre du Bout de l'île, 10 585, boulevard Lévesque Est à Laval. Le samedi 7 mai, à 10 h Réservations : 450 662-4440

Maman Zen (avec bébé)

Ce cours permet aux mamans d'explorer, par diverses techniques : respiration, méditation, relaxation et visualisation, le bien-être, le calme intérieur et le lâcher-prise. Au centre Pause Maternité au Vieux-Terrebonne. 514 961-2650 www.pausesantematernite.com

Massage pour bébé

Cigogne et baluchon et ses instructrices certifiées de l'Association internationale en massage pour bébé vous offrent une formation sécuritaire et adaptée aux particularités de bébé. Chez Douce Maman à Laval. Renseignements : 450 680-3290 www.doucemaman.com

Matinées maman brico

Atelier de création et activité de peinture : empreinte de votre bébé (0 – 12 mois) au Centre Re-Naissance, 330, boulevard de L'Ange-Gardien, L'Assomption. Le mardi 3 mai et le jeudi 5 mai, à 10 h. Gratuit mais vous devez réserver : 450 589-5671 poste 214

Musique avec toi – poupon

Atelier de musique pour les (0 à 2 ans) à travers une exploration et une stimulation sonore et musicale. Tarif : 5,50\$ pour un enfant et son accompagnateur. 3 \$ pour personne supplémentaire.
Le dimanche 8 mai à 9 h 30 au Centre communautaire Saint-Louis-de-Montfort, 25, rue Saint-Louis
- Le vendredi 13 mai à 10 h au Centre communautaire Raymond-Fortin, 1885, avenue Dumouchel. Réservations : 450 662-4440 www.maisondesarts.laval.ca

Parents – poupons

Des ateliers participatifs tels le tricoton et le crochet. Des jeux sensori-moteurs et des livres sont mis à la disposition des bébés. Le parent peut prendre part à l'activité avec bébé endormi ou éveillé. Admission gratuite pour un parent et son bébé de moins de 18 mois. Les 27 avril, 25 mai et 29 juin. De 13h à 15h30. Au Musée McCord, 690 rue Sherbrooke Ouest. Accès pour les poussettes : 2175, rue Victoria (côté ouest du Musée Renseignements : 514 398-7100 www.musee-mccord.qc.ca

Petits bonheurs

Du 6 au 15 mai
Le rendez-vous culturel des tout-petits est de retour pour une 12e édition et propose une programmation variée qui charmera autant les enfants de la naissance à 6 ans que leurs parents. C'est l'occasion parfaite pour passer du temps en famille et pour contribuer à l'éveil artistique des jeunes. Pour en savoir plus : www.petitsbonheurs.ca 514 872-7727
Petits bonheurs Blainville
Du au 29 avril au 7 mai

Ville de Blainville
www.ville.blainville.qc.ca
Billetterie : 450 434-5275

Petits bonheurs Laval

Du 6 au 15 mai
Maison des arts de Laval
Programmation : www.ville.laval.qc.ca
Billetterie : 450 667-2040

Petits bonheurs Longueuil

Du 1er au 18 mai
Activités culturelles destinées aux enfants de la naissance à 6 ans, pour les sensibiliser aux différentes disciplines artistiques et leur permettre d'explorer le monde de la création. www.theatredelaville.qc.ca

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

Raconte-moi une histoire

Parents et bébés (0 – 18 mois) s'amuse autour d'une ribambelle d'albums jeunesse, de comptines et jeux. Cet atelier interactif vise à développer le lien affectif des parents avec leur bébé et d'acquies des habiletés en matière d'animation du livre. Tarif : 5 \$. Le samedi 7 mai, à 9h30 et 10h45 à la Maison de la culture Maisonneuve au 4200, rue Ontario Est. Réservations : 514 872-7727

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 ou 1-877-774-3221 www.sportballmontreal.ca

Studio Moov

Ce centre d'activité physique offre plusieurs cours diversifiés de remise en forme pour les mamans avec bébé. À Boisbriand, Blainville et Ste-Thérèse). 450 951-9561 www.studiomoov.com

Wiminimonde

Aidés de maman ou papa, les petits gymnastes (12 À 24 mois) vivront leur première expérience dans le monde du mouvement. Ce programme combine musique, jeux et gymnastique. Au centre WimGym. 514 683-0602 www.wimgym.ca

Visite et atelier parent poupon

Visite de l'exposition permanente suivi d'un atelier de création pour les (0 – 12 mois). Au Musée d'art de Joliette au 145, rue du Père-Wilfrid-Corbeil, Joliette. Le vendredi 6, 13 et 20 mai. Tarifs : 2\$ Membre du Musée; 4\$ Non-membre. Réservations : 450 756-0311 poste 220



ÉCONOMISEZ
PLUS DE
425\$

INSCRIVEZ-VOUS À **iD** Thyme

OBTENEZ DES ÉCHANTILLONS **GRATUITS** POUR BÉBÉ
ET DES COUPONS DE GRANDES MARQUES TELLES QUE :

Canon

BABIES'RUS

PHILIPS
AVENT

RW&CO.

Thyme
MATERNITÉ

ET PLUS
ENCORE !

Tous les détails en magasin

QUÉBECOR
présente

en collaboration avec **stm**

DIMANCHE 29 MAI 2016

LA JOURNÉE DES MUSÉES MONTRÉALAIS

SORTEZ EN FAMILLE!
PORTES OUVERTES DANS 36 MUSÉES
5 CIRCUITS DE NAVETTES GRATUITES
MUSEESMTL.ORG



PHOTO: BERNARD FOLLETTIER

ENTENTE SUR LE DÉVELOPPEMENT CULTUREL DE MONTRÉAL

Montréal

Culture
et Communications
Québec

CONSEIL
DES ARTS
DE MONTRÉAL

Montréal

QUARTIER
DES SPECTACLES
MONTRÉAL

MUSÉES
MTL