

Famillēduc

FÉVRIER 2022



**Jeune
maman**

Table des matières

ÉDITORIAL 3

Les jeunes mamans
Un nouveau maman-boom?

LE POINT MEMBRE 4

Concevoir : apprivoiser les subtilités de la fertilité

LE POINT EXPÉRIENCE

5



Il n'y a pas un nombre limité de bébés

LE POINT ACTIVITÉ 8

Bougeotte et placotine

LE POINT DÉVELOPPEMENT



Le portage au cœur de la communauté

9

LE POINT VIE 10

Être maman solo : une entrevue avec Annie Baron

LE POINT RÉPIT 13

Une précieuse aide réconfortante pour les nouvelles mamans

LE POINT TOURNANT 14

Devenir mère à 40 ans

LE POINT MEMBRE 16

Le berceau

LE POINT DÉCOUVERTE 17

Chantelait, aider dans le respect

LE POINT RESSOURCES 18

L'importance du soutien pour les jeunes parents

LE POINT JURIDIQUE 20

Guide d'Éducaloi
Connaître ses droits et ses responsabilités de jeune mère

LE POINT MEMBRE 21

L'Envol, programme d'aide aux jeunes mères

LE POINT FORMATION 22

Du nouveau pour les membres de FamillePointQuébec

LE POINT RÉFÉRENCES 23

Coups de cœur

Famillēduc

FÉVRIER 2022

La revue Famillēduc est produite par

Famille
Point Québec

www.famillepointquebec.com

Les auteurs des articles publiés dans **Famillēduc** conservent l'entière responsabilité de leurs opinions. Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte. Les articles peuvent être reproduits avec l'autorisation écrite de la rédaction du magazine.

Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Québec
Dépôt : Bibliothèque et archives nationales du Canada

ISSN 2562-1327 (Imprimé)
ISSN 2562-1335 (En ligne)

Rédaction

Éditrice

Nathalie D'Amours

Rédactrice en chef

Anne D. Mc Donald

Collaborateurs / trices

- Annie Baron
- Sarah Baribeau
- Vanessa Béland
- Jean-François Fecteau
- Pamela Fournier
- Audrey Gosselin
- Nathalie Grégoire-Charrette
- Jessica Lamoureux
- Josée Livernoche
- Geneviève Matte
- Tania Poulin

Production

Correction

Jonathan Aubin

Conception et réalisation graphique

Viva Design Inc.

Impression

Deschamps Impression.

Photographe

La Boîte blanche

Photos et illustrations

Shutterstock



Les jeunes mamans

Un nouveau maman-boom?

PAR ANNE D. MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

Je m'appelle Anne et je suis la nouvelle éditrice du *Familléduc*. Pour mon premier numéro, j'ai choisi de parler de « jeunes mamans », un sujet qui m'intéresse beaucoup, surtout en 2022. J'ai 30 ans et laissez-moi vous dire que l'horloge biologique sonne. Le cadran rebondit, il crie et il me rappelle tous les jours que c'est l'heure.

Quand tu as 30 ans, tu as l'impression que tes amis ont tous des enfants. Aujourd'hui, avec la présence des réseaux sociaux dans nos vies... on peut voir encore plus de mamans avec leur bébé en congé de maternité sur Instagram. Bref, difficile d'oublier que toi aussi, tu veux devenir mère.

Je me suis demandé : « Vivons-nous réellement un nouveau baby-boom? » Après tout, c'est peut-être juste « dans ma tête », comme on dit.

Pourtant, non. Cet été, dans les journaux, on parlait déjà de l'augmentation des moyennes de naissances par jour dans les hôpitaux, passant de 18 à 24 de juillet 2020 à juillet 2021. En attendant plus de données démographiques, je me suis dit : « Pourquoi ne pas faire notre numéro d'hiver sur les jeunes mamans? » Qui dit baby-boom dit nécessairement maman-boom, non?

Donc, on démarre l'année en beauté en parlant de jeunes mamans. Ce mois-ci, on réunit des témoignages et des profils d'organismes, on parle un peu de lois, de santé et de sport, de maman solo et de bien plus.

Bonne lecture d'un couvert à l'autre pour un éventail de sujets dont l'accent sera sur les jeunes mamans! ●

Concevoir : apprivoiser les subtilités de la fertilité

PAR NATHALIE GRÉGOIRE-CHARRETTE, DIRECTRICE
GÉNÉRALE ET FORMATRICE AGRÉÉE, SERÉNA QUÉBEC



Qu'elle soit recherchée ou qu'elle arrive par surprise, la grossesse fait partie d'un processus complexe où chaque parent est appelé à la découverte de soi, de l'autre et du monde de la parentalité. Bien que chaque expérience soit unique, la conception repose toutefois sur un principe fondamental : la rencontre du spermatozoïde et de l'ovule. Pour gagner en confiance et en pouvoir sur notre fertilité, il est important de savoir comment fonctionne la fécondation et tout ce qui l'entoure pour comprendre quand et comment la conception peut se produire.

L'importance de miser sur ... des attentes réalistes

Le principe de la satisfaction personnelle repose d'abord sur les attentes que nous avons. Plus les attentes sont réalistes, plus le processus risque d'être enrichissant et le « lâcher prise » facilité si l'on rencontre des embûches ou des délais non planifiés.

L'âge des partenaires, leur condition génétique respective, leur état de santé, leurs habitudes et leur milieu de vie, ainsi que leur historique d'exposition à des perturbateurs endocriniens, sont tous des facteurs qui pourraient nuire à la fertilité individuelle.

Une gestion naturelle de sa fertilité

Pour avancer en conscience et gagner en confiance, il est donc important de retourner à la base pour comprendre comment fonctionne la reproduction humaine et comment elle peut être

favorisée. En comprenant son cycle menstruel et en y repérant les signes et les phases de fertilité, on réalise que la fenêtre de conception dure environ 6 jours par cycle (et non par mois).

Les méthodes naturelles, telles que la méthode symptothermique, sont reconnues pour améliorer la capacité à concevoir*, car c'est par la connaissance des signes de fertilité que l'on peut, entre autres, adapter ses comportements sexuels au moment le plus opportun du cycle.

Au service des Québécoises et des Québécois depuis 1955, Seréna Québec enseigne et promeut la méthode symptothermique en offrant des services d'information, d'éducation et d'accompagnement personnalisé pour apprivoiser sa fertilité et apprendre à en faire une gestion autonome au quotidien, que ce soit pour concevoir ou éviter une grossesse.

Seréna présente un atelier qui s'intitule *Retour de la fertilité après une naissance*. Pour découvrir notre offre de service et de formation, visitez le www.serenaquebec.com ou écrivez-nous à info@serenaquebec.com. ●

* STANFORD, Joseph B., Ken R. SMITH et David B. DUNSON. « Vulvar mucus observations and the probability of pregnancy », *Obstetrics and Gynecology*, vol. 101, n° 6, 2003, p. 1285-1293.




6646, rue Saint-Denis, Montréal (Québec) H2S 2R9
514 273-7531 | coordination@serenaquebec.com

serena.ca

Il n'y a pas un nombre limité de bébés

PAR VANESSA BÉLAND (FLEUR MAISON), MAMAN ET RÉDACTRICE



Je crois que toute histoire, heureuse ou pas, est marquée par des moments précis qui façonnent notre perception, après coup, de la façon dont le tout s'est déroulé. Ce sont des bribes dans le temps dont nous nous souviendrons toute notre vie, et qui nous suivront même longtemps après avoir oublié la majeure partie de l'histoire. Ce ne sont parfois pas les moments les plus dramatiques, mais ceux qui nous rappelleront pour toujours notre expérience.



Le diagnostic

Après quatre mois de cycles beaucoup trop longs, et avec le sentiment que quelque chose clochait, j'ai décidé de consulter. Mon médecin de famille et mon médecin de grossesse n'ont pas tardé à poser le même diagnostic : le syndrome des ovaires polykystiques.

C'est un syndrome super commun. J'avais déjà probablement *googlé* ce syndrome-là avant, en me disant sûrement que j'imaginai des affaires.

Mon médecin de grossesse nous a tout de suite prescrit une panoplie de tests à passer pour s'assurer qu'il n'y avait aucun autre problème caché. Il aura fallu une année entière pour effectuer tous les tests. D'une part, parce qu'avoir un rendez-vous dans le système de santé peut être assez long et, d'autre part, parce que nous digérons encore la nouvelle à notre vitesse, convaincus que nous allions réussir à procréer.

Après tout ça, le diagnostic est resté le même, car les tests n'ont rien révélé d'autre de problématique. Et puis le plan d'action a été annoncé : j'allais devoir perdre du poids pour régler mon problème.

Et j'ai tout de suite ressenti de la honte. Avouons-le : se faire dire qu'une perte de poids est la solution pour avoir un bébé, ça ne fait pas du bien à l'estime de soi. C'est aussi sûrement à ce moment-là que j'ai décidé que nous n'allions parler de notre épreuve à personne parce que jamais je n'aurais alors pu me voir raconter quelque chose comme ça.

Avouons-le : se faire dire qu'une perte de poids est la solution pour avoir un bébé, ça ne fait pas du bien à l'estime de soi.

Bien sûr, je vais vous dire qu'il n'y a aucune honte à avoir, parce que c'est vrai! Mais je comprends vraiment le sentiment et je pense que, peu importe le diagnostic, il y a un moment où l'on ressent de la honte. C'est là, selon moi, qu'on est à notre plus bas. Et j'espère que, si vous en êtes rendu là dans votre cheminement, lire mon récit vous aidera à chasser ce sentiment.

Dans l'année pendant laquelle nous avons fait nos tests, j'ai essayé en vain de perdre du poids. Rien ne fonctionnait, et ma motivation n'y était pas. Autant je voulais un bébé, autant j'étais encore dans ma phase de déni.



J'ai aussi fait beaucoup de tests d'ovulation et de grossesse cette année-là : tous plus négatifs les uns que les autres. Des fois, c'était dur de voir seulement une ligne apparaître; d'autres fois, ça me laissait indifférente.

Vers la fin de l'année, j'ai eu un nouveau rendez-vous avec mon médecin pour analyser les résultats de nos tests et trouver une solution. Je suis arrivée à ce rendez-vous avec le même chiffre sur la balance et un médecin qui m'a rappelé sa demande de

perte de poids de l'année précédente. Et puis, la lumière au bout du tunnel m'a été prescrite sous forme d'une pilule qui allait m'aider à perdre du poids.

Vers le temps des fêtes 2019, je me suis armée d'une balance rose et d'une résolution de tout faire ce qu'il fallait pour que ça fonctionne! Croyez-le ou non, c'est la première résolution à vie que j'ai suivie! Ah ah.

J'ai commencé à perdre du poids régulièrement et, en même temps, j'ai commencé aussi à faire confiance à la vie. C'est à ce moment-là aussi que j'ai décidé d'arrêter de planifier nos relations sexuelles selon mes périodes d'ovulation.

Je voulais encore un enfant à 1 000 %, mais je ne voulais plus que cette idée soit un fardeau dans ma vie. J'ai vraiment lâché prise et je me suis dit que ça allait arriver quand le moment serait le bon. Bien sûr, je suis tombée enceinte quelques semaines après. Mon chum me répétait sans cesse que les choses arrivent lorsque tu arrêtes de trop les vouloir.



Le mot de la fin

J'espère que vous trouverez un peu de réconfort et d'espoir dans mes mots sincères. Je sais que voir ma photo remplie de tests de grossesse en début d'article va en déprimer quelques-unes. Toutefois, si je peux partager ce que je retiens de tout ça, c'est qu'il n'y a pas un nombre limité de bébés. Oui, c'est pas mal désappointant quand quelqu'un annonce qu'elle est enceinte pendant qu'on s'efforce de le devenir, mais ça ne vous enlève pas votre chance d'avoir votre propre bébé d'amour.

De précieux conseils qui m'ont aidée à passer au travers :

- Une bonne communication et une relation de confiance avec son médecin. Si vous ne l'aimez pas, changez de médecin. C'est une situation trop importante pour ne pas se sentir à 100 % en confiance.
- Apprenez à écouter votre corps. Connaissez vos symptômes, vos pertes, vos humeurs : tout!
- Accordez-vous du temps même quand vous sentez que vous en manquez.

Surtout, établissez un climat de confiance dans le couple, car une telle situation peut facilement devenir un fardeau sur l'un et l'autre. Mon chum et moi, nous avons assurément eu des moments où nous n'étions pas sur la même longueur d'onde. Malgré tout, rester une bonne équipe, ça nous a aidés à traverser les difficultés.

Et parlez-en, si vous vous sentez à l'aise de le faire! Nous ne souhaitons pas toujours en parler pendant que nous vivons notre drame, mais une telle expérience est tellement plus commune qu'on le pense. Moi, ça m'a vraiment encouragée de lire les histoires des autres pendant que je vivais la mienne.

Mot de la fin : profitez de la vie! Voyagez, amusez-vous, allez au resto, faites la grasse matinée! Toute cette histoire a hypothéqué mon esprit – et mon cœur – pendant deux ans, mais pas ma vie. ●



 fleurmaisonco |  fleurmaison



Bougeotte et placotine

PAR SARA BARIBEAU, FONDATRICE ET PRÉSIDENTE DE BOUGEOTTE ET PLACOTINE INC.

Bougeotte et Placotine, c'est une entreprise qui change la vie des futures et des nouvelles mamans. L'entreprise a été créée par une kinésiologue qui souhaitait redonner du pouvoir aux femmes en les éduquant sur leur corps et en les aidant à s'y connecter avec l'activité physique. Il s'agit de centres de mise en forme dans lesquels tout est pensé pour les femmes en période de maternité et qui visent à rendre accessible l'activité physique ainsi qu'à prendre soin des femmes durant cette période si intense.

Bougeotte et Placotine, c'est une vingtaine de cours par semaine, créés et donnés par des kinésiologues passionnées formées en entraînement pré et postnatal. En plus de différents types de cours pour les femmes enceintes, nous offrons des cours pour mamans à partir de deux semaines postnatales. Chacun des cours est réfléchi afin qu'il réponde aux changements du corps des femmes et qu'il puisse jouer un rôle dans leur rééducation et leur remise en forme.

Bougeotte et Placotine, c'est aussi une offre d'ateliers sur les sujets autour de l'enfant et de la maternité ainsi qu'une série de cours en ligne afin que toutes les femmes puissent avoir accès à nos services.

Bougeotte et Placotine, c'est surtout une communauté de femmes qui se soutiennent, qui s'éduquent et qui profitent des bienfaits que procure la pratique d'activités physiques.

Tous les jours, Bougeotte et Placotine permet aux femmes de gagner de la confiance en elles et en leur corps et ainsi être libres d'accomplir tout ce qu'elles souhaitent entreprendre sans subir des conséquences négatives en lien avec la grossesse et l'accouchement. ●

BouGeotte & Placotine

Québec - Lebourgneuf

725, local 201 boulevard Lebourgneuf
Québec (Québec) G2J 1S1

Québec - Sillery

1500, rue Sheppard
Québec (Québec) G1S 1J9

Lévis - Saint-Nicolas

809, route des Rivières, local 106
Saint-Nicolas (Québec) G7A 2V2

418 914-2377 | infoqc@bougeotteetplacotine.ca

Sherbrooke

1576, rue King Ouest, Suite 102
Sherbrooke (Québec) J1J 2C3
819 346-7393 | infosherby@bougeotteetplacotine.ca

Montréal

2815, rue Sherbrooke Est, suite 220
Montréal (Québec) H2K 1H2
514 544-6440 | infomr@bougeotteetplacotine.ca

bougeotteetplacotine.ca

Le portage au cœur de la communauté

PAR JESSICA LAMOUREUX, ANIMATRICE EN PÉRINATALITÉ À LA MAISON DE LA FAMILLE – CENTRE DE PÉDIATRIE SOCIALE DE LA VALLÉE-DE-LA-GATINEAU

En tant qu'organisme communautaire Famille, il est important pour nous de répondre aux intérêts et aux questionnements des familles. En fait, c'est même elles qui dirigent le choix des services à mettre sur pied. En constatant les nombreux bienfaits du portage pour l'enfant, mais également pour le parent, nous avons développé une expertise que nous souhaitons transmettre.

Le portage favorise la création d'un lien d'attachement sécurisant. La théorie de l'attachement soutient qu'un lien émotionnel et physique fort avec la personne qui prend soin de l'enfant au cours de ses premières années de vie est essentiel à son développement. Si le lien entre le soignant principal et l'enfant est fort et que l'attachement sécurisant est développé, l'enfant se sentira alors en confiance et en sécurité pour explorer le monde.

En 2015, nous avons décidé de former deux membres de l'équipe afin de pouvoir accompagner les familles dans le choix d'un porte-bébé, dans l'apprentissage des nouages ainsi que dans la pratique du portage dans leur quotidien.

Comme la vie roule à toute vitesse, il peut être très intéressant d'utiliser le portage pour poursuivre ses activités quotidiennes tout en portant bébé. Une fois le bébé dans le porte-bébé, le porteur a les mains libres pour vaquer à ses occupations. Pendant que l'enfant profite de la chaleur corporelle de son porteur, celui-ci peut décrire ses gestes à l'enfant, ce qui favorise le développement de son langage.



Autre bienfait très intéressant : le portage facilite la digestion du bébé, diminue le reflux et les régurgitations grâce à la position verticale et physiologique. De plus, le portage diminue les risques de plagiocéphalie ou de brachycéphalie positionnelle (syndrome de la tête plate), car le bébé ne passe pas tout son temps couché sur le dos.

C'est donc dans le but d'encourager les parents à porter leur enfant et à rendre le portage accessible à tous, peu importe leur revenu, que nous avons mis en place une portathèque. Plusieurs types de porte-bébés sont disponibles afin que les parents puissent intégrer le portage dans leur vie. Ce service est gratuit, et le parent peut emprunter le porte-bébé de son choix pour une durée qui lui convient, voire pour plusieurs années. Toujours dans l'optique d'en promouvoir les bienfaits, les monitrices de portage de notre organisme sont disponibles pour bien évaluer les besoins des parents et leur proposer l'outil qui conviendra le mieux à leur situation. ●

Maison
de la Famille



Centre de
pédiatrie sociale

Membre de
Famille
Point Québec

224, rue Notre-Dame, Maniwaki (Québec) J9E 2J5
819 441-0282 | info@maisondelafamillevg.com

maisondelafamillevg.com

Être maman solo : une entrevue avec Annie Baron

PAR ANNE MC DONALD, RÉDACTRICE EN CHEF

Est-ce que tu pourrais nous parler de toi? Qui es-tu? Où es-tu installée?

Je m'appelle Annie Baron, j'ai 43 ans et je suis de la région de Québec. Je suis maman d'une petite fille de 8 ans, qui est en 3^e année en ce moment. Je suis comptable professionnelle agréée et gestionnaire au gouvernement. Ensemble, on a notre petite maison à Québec.

Tu as 43 ans et ta fille a 8 ans, c'est donc vers la mi-trentaine que tu as décidé d'être maman solo?

C'est plus vers le début de la trentaine que l'envie de fonder une famille s'est vraiment fait sentir. Nous sommes à une époque où plus de femmes vont à l'université et ont une carrière.

J'ai réalisé que la trentaine est arrivée quand même vite. L'horloge biologique a commencé à sonner et l'appel de la maternité était là. Je sentais une urgence. J'avais depuis toujours le désir de fonder une famille, mais la vie a fait que la situation ne s'était pas encore présentée. J'ai eu quelques relations, mais je me suis rendu compte que je cherchais plus un papa qu'un conjoint et je trouvais que ce n'était pas une bonne raison pour être en couple et espérer bâtir une relation solide.

À ce moment-là, j'ai pensé à l'adoption. Ensuite, en parlant avec des amis, j'ai vu la possibilité d'aller en clinique de fertilité. Je voulais vraiment vivre l'expérience de la maternité, et ça semblait être une bonne solution pour moi. J'ai fait quelques recherches sur Internet. À l'époque, c'était un sujet moins connu. Il n'y avait pas tous les groupes Facebook et les blogues qui existent aujourd'hui, mais j'ai trouvé quelques exemples de femmes qui avaient fait le choix d'avoir un enfant en solo grâce à l'insémination. Je me suis renseignée et je me suis dirigée vers une clinique de fertilité privée. Mon processus a commencé comme ça et j'ai eu ma fille à 34 ans.





Où as-tu entendu parler de maman solo pour la première fois?

J'avais trouvé un blogue où d'autres femmes se questionnaient sur les démarches. Aujourd'hui, c'est de plus en plus commun comme façon de créer sa famille. Il y a beaucoup de groupes Facebook qui permettent aux mamans solos de vivre leur expérience en réseau. Les filles s'aident beaucoup, aussi bien pour tout le processus de conception que pour l'aspect de la vie de maman et le besoin de partager ce qui se passe dans leur famille. Ça permet de parler de nos réalités, des choix qu'on a à faire, de nos inquiétudes et de se questionner collectivement sur une foule de sujets : l'accouchement, la santé du bébé, etc.

C'est vraiment un transfert de connaissances de maman solo à maman solo. Une maman en aide une autre et, ensuite, elle donne à la suivante. C'est pour ça que je voulais faire l'entrevue aujourd'hui : pour donner à la suivante.

Est-ce que tu peux nous parler de ton entourage?

J'ai la chance d'avoir une relation d'entraide avec ma sœur et son conjoint, qui sont dans le même quartier et qui ont des enfants du même âge. Au début, ma mère a eu un peu peur pour moi. Elle trouvait que je prenais un chemin pas facile, mais aujourd'hui elle comprend mieux ma décision et est une bonne grand-mère. Mon père aussi a été très encourageant dans le processus. C'est même lui qui m'a accompagnée à l'hôpital lors de mon accouchement. J'ai aussi la chance de pouvoir compter sur de bons amis, qui sont à l'écoute et qui sont toujours là pour moi. J'ai toujours eu beaucoup d'encouragement, que ce soit de ma famille ou de mes amis. Ça fait du bien de savoir qu'il y a des gens autour de nous. Dans une aventure comme celle de devenir « maman solo », il faut être prête à demander de l'aide.

Comment est le quotidien à la maison?

On a des routines hebdomadaires qui vont vite. Avec la danse, la gymnastique et l'école, nous avons des semaines très occupées semblables aux autres familles, mais il y a un seul parent pour tout faire! L'important, c'est de toujours penser à prendre du temps pour soi. Il faut voir ses amis, sortir, s'entraîner. Être maman solo ne veut pas dire qu'on est seulement maman.

Côté finance, est-ce que ça coûte cher de devenir maman solo?

J'ai la chance d'avoir un bon emploi qui m'assure une sécurité financière. Comme maman solo, on planifie dès le départ notre mode de vie en fonction d'un seul salaire. Oui, embarquer dans ce processus-là a un coût, mais quand on veut un enfant, on s'organise, on fait notre chemin, on finit par oublier le coût et on aime notre famille.

Il faut dire que j'ai eu la chance que ça fonctionne rapidement. Quand ça prend plus de temps, ça peut devenir un enjeu financier. C'est important de se préparer en conséquence et d'avoir des attentes réalistes, de prendre conscience qu'on pourrait devoir reporter son projet ou d'y mettre un terme à cause de notre budget ou encore parce que ça ne fonctionne tout simplement pas.

Aujourd'hui, les femmes qui entreprennent un processus comme le mien pourront profiter de la gratuité pour les services de fertilité. C'est le retour d'un ancien programme gouvernemental pour accompagner les couples et les femmes.

Comme jeune maman solo. Quels sont tes plus grands succès?

À l'époque, le phénomène était plutôt rare. Donc, pour moi, aller au-delà de la peur du jugement a été une grande réalisation personnelle. Ça n'a jamais été un tabou pour moi, mais au début on a un peu peur de la façon dont les gens vont réagir. Pourtant, la réception générale a toujours été bonne. Je n'ai jamais senti de jugement. Au début, il y a la surprise des gens, la curiosité, mais au bout du compte, les gens sont contents pour toi. Les gens voient de la beauté dans notre histoire.

Comment ta fille vit-elle le fait de ne pas avoir de père?

Je me suis longtemps demandé si ça lui manquerait d'avoir un père. Au début, je ne savais pas trop, car je ne connaissais pas d'autre maman solo. Mais c'est un sujet dont on se parle souvent entre mamans solos. On essaie de se préparer tant bien que mal au moment où on devra répondre aux questions de nos enfants. Ça varie assurément d'un enfant à l'autre. De mon côté, j'ai toujours été honnête avec ma fille et elle sait depuis toujours comment elle a été conçue. Je lui parlais avec des mots de son âge. Finalement, je me rends compte que ma fille ne connaît pas la vie avec un papa, donc ça ne lui manque pas! Elle est satisfaite de notre famille et elle vit très bien avec le fait d'avoir seulement une maman. J'aime à penser que j'ai une relation privilégiée avec ma fille. Nous avons une belle complicité et une relation unique. C'est un beau succès pour nous.

Nos enfants vivent dans une société où la diversité raciale et sexuelle est partout. J'ai un couple d'amis gais qui a adopté une petite fille. Ma fille voit tout ça. Elle a des amis en garde partagée, qui ont des frères et sœurs, qui ont deux mamans, deux papas, etc. Pour elle, on est une famille comme les autres, c'est tout. Par ailleurs, comme enfant issue d'un don de sperme, elle a des « demi-frères » et des « demi-sœurs ». Nous sommes en contact avec certaines de ces familles. Elle a déjà rencontré une de ses demi-sœurs qui vit avec une maman solo. Un jour, elle aura quelqu'un qui vit la même chose qu'elle et avec qui elle pourra partager. C'est un autre aspect de sa vie. Elle connaît son histoire, elle sait d'où elle vient et comment elle a été conçue. Pour elle, c'est juste normal.

Est-ce que tu peux nous parler des autres avenues pour devenir maman solo?

Il y a l'adoption, tant au Québec qu'à l'international. Il y a certains pays qui acceptent les demandes de femmes célibataires. Certaines filles ont recours à l'insémination artisanale en demandant l'aide d'un ami ou d'un inconnu. Dans mon entourage, l'insémination en clinique, par les banques de sperme, est plus courante.

La famille a toute sorte de visages. Pour les femmes qui veulent des enfants, il y a plusieurs avenues et il y a moins de jugement qu'on pourrait penser.

Quels conseils donnerais-tu aux jeunes femmes qui pensent peut-être devenir mamans solos?

Le plus important, c'est de le faire pour soi. Il faut se renseigner et voir qui autour de soi ou dans la communauté vit la même chose. Avoir un bon réseau est également important, car on ne sait jamais quand on va avoir besoin d'aide. C'est certain qu'il va y avoir des moments plus difficiles et qu'un bon entourage fera la différence. Par contre, il ne faut pas avoir peur. Oui, il y a des moments d'incertitude et de doute, mais le bonheur est mille fois plus grand. C'est vraiment une aventure qui en vaut la peine. ●



Une précieuse aide réconfortante pour les nouvelles mamans

PAR JEAN-FRANÇOIS FECTEAU, DIRECTEUR GÉNÉRAL DE PARRAINAGE JEUNESSE



Après l'accouchement, bénéficier de moments de répit s'avère un véritable cadeau du ciel pour la nouvelle maman. En Beauce-Etchemins, Parrainage Jeunesse accompagne et aide gratuitement les familles après la naissance d'un ou de plusieurs enfants avec son service d'entraide Mamie-Soleil.

Implanté à Saint-Georges, cet organisme semblable aux Grands Frères et Grandes Sœurs procure ce soutien fort précieux aux familles d'enfants de 0 à 1 an. Pour obtenir les services d'une bénévoles Mamie-Soleil, les familles ainsi que les femmes enceintes ayant des besoins particuliers doivent en faire la demande auprès de leur CLSC ou d'un organisme du milieu. Ensuite, Parrainage Jeunesse désigne une bénévoles expérimentée pour prendre soin de bébé à la maison et accompagner la maman, et son partenaire, dans cette nouvelle étape de vie.

Chacune des 12 visites hebdomadaires (de 3 heures) d'une Mamie-Soleil sert à apporter douceur, chaleur et réconfort à bébé et à la famille. Occasionnellement, la Mamie-Soleil peut aussi accompagner la mère à un rendez-vous de santé pour prendre soin des enfants ou encore faire de l'écoute téléphonique.

Les bénévoles partagent leurs expériences tout en portant un regard bienveillant et sans jugement sur les nouveaux parents. En élargissant leur réseau social, on accroît donc les facteurs de protection de chacun des membres de la famille et on favorise ainsi un meilleur départ pour celle-ci.

Heureusement, au Québec, d'autres centres périnataux et organismes communautaires offrent de l'aide postnatale comme Parrainage Jeunesse. Mentionnons notamment le programme Mamies tendresse offert par le Centre d'action bénévole de l'Érable. Comme quoi, être parents, c'est aussi savoir quand demander l'aide dont on a besoin.

Un service en effervescence

Depuis novembre 2019, Parrainage Jeunesse assume la coordination du service d'entraide Mamie-Soleil pour favoriser le mieux-être des familles et le développement du plein potentiel des jeunes. Cette intervention de Parrainage Jeunesse a permis de maintenir en vie et de relancer ce programme mis sur pied il y a 25 ans par l'AFEAS (Association féministe d'éducation et d'action sociale) de Saint-Georges et le réseau local de la santé.

Récemment, la Fondation TELUS pour un avenir meilleur a appuyé financièrement Parrainage Jeunesse pour favoriser l'expansion de son service d'entraide Mamie-Soleil en collaboration avec les réseaux de la santé et communautaire en Beauce-Etchemins. ●

PARRAINAGE
JEUNESSE 

2640, boul. Dionne, Saint-Georges (Québec) G5Y 3X8
1 855 200-7123 | info@parrainagejeunesse.com

parrainagejeunesse.com



Devenir mère à 40 ans



PAR PAMÉLA FOURNIER, MAMAN ET RÉDACTRICE

Existe-t-il encore des tabous concernant une femme qui devient mère à 40 ans? En voyant le bedon rond d'une quadragénaire, on pourrait entendre : « Voyons, elle est bien trop vieille » ou « Voyons, quand elle prendra sa retraite, son enfant sera encore aux études ».

Pourtant, au Québec, en 2020, 3 370 bébés sont nés de mamans âgées de 40 à 44 ans, comparativement à 1 876 en 2006, selon l'Institut de la statistique au Québec. Donner la vie après 40 ans devient de plus en plus populaire... En y pensant bien, la maternité tardive peut comporter plusieurs avantages!

40 ans, l'âge de raison

Les raisons de vouloir donner la vie à 40 ans sont multiples, mais elles sont très différentes d'il y a 60 ans. Autrefois, les mères quadragénaires donnaient naissance à un cinquième ou à un sixième enfant. Elles continuaient d'enfanter jusqu'à ce que leur système reproducteur ne le leur permette plus. Aujourd'hui, plusieurs femmes deviennent mères pour la première fois après avoir soufflé leurs 40 bougies.

Qu'est-ce qui explique ce changement de mentalité? Eh bien, chez certaines femmes, la procréation s'est avérée difficile durant la trentaine, et ce n'est qu'après plusieurs années d'essai qu'elles ont finalement réussi à tomber enceintes. Pour d'autres, l'horloge biologique n'a tout simplement pas sonné avant cet âge. Les femmes qui désirent avoir un enfant après avoir quitté la vingtaine et la trentaine ont généralement voulu terminer leurs longues études, bâtir leur carrière et économiser de l'argent avant de se lancer. D'autres ont attendu de trouver le bon amoureux. Elles reconnaissent mieux les valeurs qu'elles désirent partager avec leur partenaire de vie et celles qu'elles veulent transmettre à leurs enfants. Elles connaissent mieux leurs points forts, leurs points faibles et leurs limites. Certaines

ont avoué avoir attendu avant d'avoir un enfant, car elles avaient peur de l'avenir en raison des nombreux changements climatiques. Elles se disaient incertaines de vouloir mettre au monde un enfant, ne connaissant pas le sort de la planète.

Vers 40 ans, les femmes affirment avoir envie de plus de stabilité. La plupart ne cherchent plus à faire la fête et ne sont plus en quête de liberté, ce qui facilite la transition vers une vie remplie de grandes responsabilités. Le tremplin est moins haut, disons. Bref, donner la vie « sur le tard » rime avec plus d'argent, de sagesse, de patience.

Bref, donner la vie « sur le tard » rime avec plus d'argent, de sagesse, de patience.

Les risques de l'âge

Cependant, petit bémol, la fertilité n'est plus à 40 ans ce qu'elle était à 20 ans. Et elle est presque nulle après 45 ans. De plus, les risques liés à la grossesse et à l'accouchement sont plus élevés pour les femmes plus âgées : fausses couches, malformations fœtales, anomalies chromosomiques, diabète gestationnel, hypertension artérielle, anomalie du placenta, accouchement plus difficile. Cependant, et heureusement, les techniques de dépistage des anomalies se sont grandement raffinées grâce aux amniocentèses et aux analyses d'ADN en début de grossesse. Les femmes risquent également plus d'avoir des jumeaux après 35 ans, car elles peuvent produire plus d'un ovule par cycle.

Pour terminer sur une note humoristique, selon une étude réalisée en 2015 à l'Université de Boston, les femmes qui ont un enfant après 40 ans auraient 4 fois plus de chances de vivre centenaire! Elles pourront donc sans problème assister à la collation des grades de leur progéniture! ●



Le berceau

PAR TANIA POULIN, COORDONNATRICE ET INTERVENANTE

Le Berceau est un organisme communautaire pour les jeunes mamans de 25 ans et moins, enceintes ou avec des enfants. Notre mission est de les soutenir afin de les aider à mieux vivre leur nouvelle réalité. L'organisme se distingue par sa clientèle caractéristique. Nous sommes convaincues de faire la différence dans la vie de ces jeunes familles au quotidien.

Les jeunes mamans qui fréquentent notre organisme ont deux points en commun : elles ont 25 ans et moins et elles sont mamans ou enceintes. Ce sont des femmes qui proviennent de tous les milieux, avec leur propre histoire et leurs bagages différents. Mais, malgré cela, le fait de se retrouver dans notre organisme pour discuter des bons et des moins bons moments en tant que femmes et en tant que mamans fait tout simplement du bien. Faire partie d'un groupe, briser l'isolement et se sentir valorisées dans leur rôle de mères est commun à toutes, et nous pouvons ressentir une belle énergie entre elles. Dans chacun des groupes de Saint-Georges, de Sainte-Marie et de Thetford Mines, les participantes trouvent des moyens, grâce à l'entraide ou aux rencontres individuelles, pour mieux faire face aux difficultés qui se présentent à elles.

« J'ai toujours eu peur de me faire juger dans mes choix de vie. Le Berceau m'a aidé à voir la vie autrement. Avec toutes les ressources offertes, et surtout grâce au grand cœur des intervenantes, à leurs connaissances et à leur partage, j'ai été rassurée. L'organisme m'a permis de rencontrer d'autres jeunes mamans. J'ai même développé

de nouvelles amitiés. Dans mes jours plus difficiles, l'équipe m'a soutenue et m'a guidée. À la suite de mes grossesses, je n'avais pas de ressources et Le Berceau m'a accueillie sans jugement. Sans eux, je ne serais pas la femme épanouie que je suis aujourd'hui. » – Geneviève, 25 ans, Beauce.

Chez nous, les femmes apprennent à trouver leurs propres pistes de solution. Nous sommes témoins quotidiennement de leur parcours et des problèmes qu'elles rencontrent, mais nous voyons aussi leurs réussites et les efforts qu'elles déploient pour améliorer leur qualité de vie et celle de leurs enfants.

Le Berceau, un lieu accueillant qui permet de :

- rencontrer d'autres mamans;
- partager des expériences;
- trouver de nouveaux outils et trucs ainsi que de l'information;
- bénéficier d'un moment de répit.

Nos services :

- Écoute et soutien
- Rencontres thématiques, ateliers de créativité et activités sociales avec halte-garderie et transport
- Coup de pouce matériel
- Moulage de bedaine
- Portathèque
- Répit-bouffe naissance
- Livres, informations et références
- Et plus encore! ●

le
Berceau



Saint-Georges

255, 136^e rue Saint-Georges, Saint-Georges (Québec) G5Y 2N7
418 228-0356 | saintgeorges@leberceau.ca

Vallée-Jonction

420, rue Principale, suite 102, Vallée Jonction (Québec) G0S 3J0
418 387-7974 | valleejonction@leberceau.ca

Thetford Mines

37, rue Notre-Dame Ouest, Thetford Mines (Québec) G6G 1J1
418 334-9306 | thetfordmines@leberceau.ca

leberceau.org





Chantelait, aider dans le respect

PAR GENEVIÈVE MATTE

Chantelait est un organisme autonome et sans but lucratif dont les membres sont majoritairement des femmes ayant déjà allaité et qui sont aussi bénévoles pour l'organisme. Depuis janvier 1981, il offre son aide aux mères et aux parents qui désirent vivre l'expérience de l'allaitement.

**Promouvoir, démystifier,
soutenir et protéger
l'allaitement, telle est la
mission de Chantelait.**

Promouvoir, démystifier, soutenir et protéger l'allaitement, telle est la mission de Chantelait. Sa valeur prédominante est le respect : de la mère, mais aussi de son bébé, de sa famille et de sa communauté culturelle. Par notre soutien à l'allaitement, les bénévoles de Chantelait permettent aux familles de briser leur isolement en les informant, en les sécurisant et en étant présentes dans les moments de doute ou de crise. Ces parents se sentent respectés et reconnus dans leurs décisions et dans

leur rôle parental. Les actions des bénévoles visent le mieux-être au quotidien de ces familles en les accompagnant dans leur allaitement. L'organisme fait une différence dans la poursuite de leur allaitement. Chantelait, dirigé par un conseil d'administration, s'appuie sur le principe directeur bénévole maître d'œuvre.

Chantelait présente des fiches-conseils, des ateliers d'information, des rencontres de groupe, des séances avec une consultante en lactation IBCLC, du marrainage, de l'écoute téléphonique ainsi qu'un service de location et d'achat de tire-lait et de chandails de portage.

Chantelait est une mine d'informations pour les jeunes mamans qui souhaitent allaiter. Retrouver tous les outils en ligne à www.chantelait.org. ●



Chantelait

Groupe de soutien à l'allaitement

3180, av. d'Amours, Québec (Québec) G1X 1L9
418 877-5333 | info@chantelait.org

chantelait.org

L'importance du soutien pour les jeunes parents

PAR AUDREY GOSSELIN, COORDONNATRICE DES PROJETS
ET DES PARTENARIATS ET CHEF DE L'ÉQUIPE CLINIQUE
CHEZ PREMIÈRE RESSOURCE, AIDE AUX PARENTS



Avoir un réseau de soutien à l'arrivée d'un nouveau-né est précieux. Tout d'abord pour l'aspect concret des choses : les nombreux soins à apporter au bébé, les repas, le ménage, les achats, la lessive, la vaisselle, la douche et le repos! Ensuite, il permet également aux parents de se dégager un peu de temps afin de se concentrer sur le nouvel être qui arrive dans leur vie et de s'occuper un peu d'eux-mêmes. Avoir du temps pour soi améliore la qualité de vie pour toute la famille, y compris le bébé.

Peu importe la forme qu'il prend, le soutien permet au parent d'approprier son rôle émergent : développement de la confiance en soi et en sa capacité d'agir, conviction d'être en mesure de devenir un bon parent, capacité de faire des choix et de prendre des décisions adéquates pour son enfant. De plus, avoir un bon réseau sera bénéfique tout au long de l'enfance de vos jeunes.

Les changements dans la vie d'un nouveau parent sont profonds, et la société actuelle place les familles devant un constant défi d'organisation.

Les changements dans la vie d'un nouveau parent sont profonds, et la société actuelle place les familles devant un constant défi d'organisation. C'est un changement radical : modification des loisirs, disponibilité au travail, études, emploi du temps, responsabilités, charge mentale, etc. Souvent, les deux parents travaillent et, parfois, la famille élargie est inaccessible pour plusieurs raisons : conflits interpersonnels, éloignement géographique, problèmes de santé, emploi du temps, etc.

Devant cet immense défi, rassurez-vous, il y a aussi de nouvelles possibilités qui se présentent. Questionnez-vous afin de bien choisir votre réseau. Cette démarche permet de se détacher des structures de soutien dites « traditionnelles ». Essayez de vous diriger vers des alliés en lien avec votre réalité, vos valeurs et vos croyances.

Des questions pour développer un bon réseau

- Qui est déjà présent autour de ma famille?
- Quelle est mon organisation actuelle?
- Quels sont mes besoins? Ceux de mon enfant? Ceux de mon ou ma partenaire?

- Quelles sont mes forces? Mes limites?
- Sur qui puis-je compter? Pour quoi?
- Qui ai-je envie d'avoir près de moi?
- Comment ai-je envie d'organiser mon quotidien?
- Quelles sont mes attentes envers mon réseau?
- Quelles ressources peuvent m'aider?

Un soutien social concret et solide est associé à des facteurs de protection concernant la santé mentale des parents et la prévention de différents types de violences dans la famille. Se construire un réseau, c'est donc améliorer sa capacité d'adaptation et de résilience. Alors, comment fait-on pour s'assurer d'un soutien efficace? Cherchez plus largement : amis et amies, voisins et voisines, collègues, professionnels et professionnelles, organismes, ressources, etc.

De plus, même si nos amis et notre famille peuvent constituer un bon soutien, il est toujours agréable de rencontrer des gens qui vivent la même chose que nous, au même moment. Vous pouvez trouver une grande source de réconfort en discutant avec d'autres parents. Que ce soit à la garderie ou au parc, n'hésitez pas à les saluer. Lorsque vous faites des marches à l'extérieur, tentez de sourire et d'engager la conversation avec les membres de votre voisinage. De plus, prenez le temps de découvrir de nouveaux loisirs et des organismes qui peuvent vous rendre la vie plus légère. Vous pouvez chercher l'adresse de la maison de la famille de votre quartier ou du centre communautaire. Bien que cela puisse être intimidant, sachez que ces milieux sont accueillants et que les discussions y sont respectueuses. Il y règne souvent un esprit d'entraide et de communauté.

Les bénéfices de bien entourer les jeunes familles s'étendent au-delà des premières années de vie des petits. Une bonne santé physique et psychologique des parents se traduit par un développement global plus sain pour les enfants et une meilleure qualité de vie pour les familles. Par conséquent, des apports significatifs pour la vie économique d'une société sont notés, comme la baisse des coûts en santé publique et une meilleure éducation des enfants, les citoyens de demain. ●



911, Jean-Talon Est B124, Montréal (Québec) H2R 1V5
514 525-2573 | consultation@premiereresource.com

premiereresource.com



Guide d'Éducaloi

Connaître ses droits et ses responsabilités de jeune mère

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE DÉLÉGUÉE DE FAMILLEPOINTQUÉBEC



Éducaloi est un organisme sans but lucratif qui a pour mission d'informer les citoyens de leurs droits et de leurs obligations dans un langage simple et accessible. En tout temps, beaucoup d'information circule autour de chacune des familles. Nos parents nous transmettent certaines valeurs et connaissances, nos amis partagent avec nous leurs points de vue ainsi que les informations recueillies de leur côté, et les professionnels de la santé ou autres nous surprennent parfois. Au moment de devenir maman, il est temps de valider plusieurs de ces informations et de se préparer.

Éducaloi a synthétisé les informations de base liées à la nouvelle maternité, en veillant à répondre à plusieurs aspects. Nous vous présentons une de ses publications, le guide Être une jeune maman.

Ce guide s'adresse aux jeunes mamans et à celles en devenir. Il permet de mieux comprendre ses droits et ses responsabilités en tant que nouveau parent. Il ne répond pas à toutes les questions que peut se poser une jeune maman, mais couvre efficacement plusieurs aspects auxquels elle et le nouveau papa auront à faire face.

À notre avis, le contenu proposé dans ce guide fournit des renseignements clés. De plus, les ressources proposées à la fin du guide, telles que ligneparents.com, permettent d'obtenir plus d'information au besoin.

Par exemple, ces questions sont soulevées :

- Est-ce que je peux choisir la façon dont je vais accoucher?
- Est-ce que le père doit être présent à l'accouchement?
- Est-ce que je dois déclarer la naissance de mon enfant? Pourquoi?
- Qui doit remplir la déclaration de naissance? Les deux parents? Sinon, qu'arrive-t-il?
- Qui peut choisir le nom de l'enfant?

Par la suite, le guide expose les droits et les responsabilités des parents. Ces derniers devront assumer le bien-être de leur enfant au quotidien. Que voudra dire prioriser l'intérêt de l'enfant dans les menues et grandes décisions à prendre? Comment agir avec celui-ci?

En résumé, il s'agit d'un guide qui survole plusieurs aspects de la nouvelle famille en devenir. Nous vous invitons à le consulter, car votre famille nous tient à cœur!

educaloi.qc.ca/publications/jeune-mere-guide ●



Les rejoindre via le formulaire de contact en ligne

educaloi.qc.ca

L'Envol, programme d'aide aux jeunes mères

PAR JOSÉE LIVERNOCHE, DIRECTRICE GÉNÉRALE
DE L'ENVOI



L'Envol, programme d'aide aux jeunes mères, accompagne les femmes enceintes et les mères de moins de 25 ans, leurs enfants ainsi que ceux des familles vivant dans une situation de vulnérabilité, et ce, dans un objectif de favoriser le développement de leurs pleines capacités.

Porté par des valeurs de partage, de respect, d'unicité et d'accueil, L'Envol a déployé un continuum de services et de programmes pour répondre aux nombreux besoins des jeunes mères depuis sa fondation en 1989.

En somme, ce sont un centre de jour, L'Escale (un projet de retour scolaire progressif), Les Coucous (une installation de garde subventionnée), un centre de pédiatrie sociale en communauté et Les Chanterelles (un programme d'intervention en milieu familial) qui accueillent et soutiennent les jeunes familles au quotidien. Spécialement cette année, L'Envol inaugurerait Les Habitations Chrysalides, sept logements sociaux spécifiquement destinés aux jeunes mères et à leurs enfants. Tous ces programmes sont rassemblés sur un même site, ce qui les rend très accessibles. De plus, un service de dépannage alimentaire et vestimentaire, un service de transport personnalisé et une halte-garderie communautaire soutiennent les familles sur demande.

L'Envol est également un partenaire communautaire pour le projet concerté Je tisse des liens gagnants, réalisé en collaboration avec le centre jeunesse de la Montérégie ainsi que le CISSS de la Montérégie-Est. L'équipe prend également part à l'élaboration d'initiatives collectives issues des tables de

concertation des secteurs : petite enfance, jeunesse, périnatalité et sécurité alimentaire, tant à l'échelle locale que régionale.

Chaque activité proposée vise à favoriser le lien d'attachement sécurisant entre la maman et chacun de ses enfants, à améliorer le bien-être au quotidien de tous les membres de la famille, à enrichir les expériences parentales et les apprentissages sur différents horizons, à développer la confiance, l'affirmation et la capacité de tous les participants, les menant à faire des choix de vie éclairés et à en assumer les responsabilités. Finalement, les activités cherchent à prévenir la récurrence des situations difficiles.

Venez nous rencontrer!

« L'Envol est l'endroit où tu ré pares tes ailes, où tu retrouves tes valeurs, où la famille prend tout son sens, où l'entraide est au rendez-vous. Aucun jugement, que de l'écoute. Ton tremplin pour ton nouvel envol. »

– Véronique, maman d'Éloïk, de Maélik et de Ludovick ●

L'ENVOI
PROGRAMME D'AIDE AUX JEUNES MÈRES



1660, rue de l'Église, Longueuil (Québec) J4P 2C8
450 465-2584 | info@lenvol.org

lenvol.org

Du nouveau pour les membres de FamillePointQuébec

PAR NATHALIE D'AMOURS, GESTIONNAIRE DÉLÉGUÉE DE FAMILLEPOINTQUÉBEC

Cette année, nous vous proposons des formations adaptées aux réalités de gestion des différents organismes. Même si chaque équipe de direction rencontre ses propres défis, les enjeux peuvent souvent se ressembler. Nous vous offrirons la possibilité de participer à des formations personnalisées liées à la gestion et à la gouvernance d'organismes à but non lucratif en toute gratuité.

Les ateliers seront composés d'une première heure d'information générale et d'une heure de discussion entre les participants et les formateurs. Ces périodes seront entrecoupées d'une semaine pour permettre une réflexion personnelle afin de concrétiser des résultats tangibles pour votre organisation ou selon le but recherché.

Chaque sujet sera présenté par des experts du milieu. Nous débiterons avec les défis liés à la communication publique, médiatique, politique et interne dès la fin février. Si vous avez de l'intérêt, écrivez à famillepointquebec@gmail.com.

Trois premiers titres sont proposés :

- Formation médias – Les relations médias en 2022 et comment maximiser l'impact médiatique de votre organisation
- Formation médias – Comment gérer la réputation de votre organisation sur la place publique
- Formation destinée aux organisations – Comprendre le fonctionnement d'un cabinet politique et de l'appareil administratif du gouvernement du Québec

Famille
Point Québec

1287, rue Saint-Paul, Ancienne-Lorette (Québec) G2E 1S4
418 561-2363 | famillepointquebec@gmail.com

famillepointquebec.com

Nos experts



DAVID COUTURIER
David Communication

Ex-journaliste et stratège expérimenté, David Couturier maîtrise les communications stratégiques depuis 18 ans. Après une expérience de terrain comme journaliste pour TVA à Rivière-du-Loup, à Québec et à Montréal, David a occupé, de 2009 à 2012, les fonctions d'attaché de presse et de directeur des communications pour le ministre de la Sécurité publique et le ministre de la Justice au sein du gouvernement du Québec.



STEEVE LEBLANC, MAP
Stratège en relations gouvernementales

Après avoir travaillé dans le monde politique pendant plus de 20 ans, dont plus de 11 ans auprès de plusieurs ministres, Steeve LeBlanc a fait le choix de mettre son expérience gouvernementale au profit des entreprises et des organisations. Il a fondé Pragma Stratégies en 2012 afin de conseiller et d'accompagner les dirigeants dans la gestion de leurs enjeux gouvernementaux. Steeve offre des conseils stratégiques de haut niveau, pratiques, pragmatiques et éthiques. ●

Coups de cœur



INSPIRATION CRÉATION BOIS

Inspiré par l'arrivée de son premier enfant, Philippe Labonté, amoureux du bois et charpentier-menuisier, a voulu offrir à son petit garçon des jeux apportant défi et amusement. Motivé par le bonheur et le développement de son enfant, Philippe a développé une gamme de produits et de modules pour faire bouger bébé. La grande qualité de ses constructions et son approche « sur mesure » ont fait sa marque de commerce.



FamilyAlbum

Un autre projet d'un nouveau papa, après avoir constaté le nombre impressionnant de clichés qu'il prenait. Rapidement, le nombre de photos et de vidéos sur son téléphone a explosé, passant de 500 à 23 000. Il voulait aussi en faire profiter sa famille et ses amis proches, mais nous nous sommes vite retrouvés sous une montagne de groupes de discussion et de courriels. Une meilleure solution s'imposait. Il a alors créé FamilyAlbum, une application optimisée pour organiser, enregistrer et partager ses photos. C'est privé, facile à utiliser et esthétique : une belle façon de conserver les photos et les commentaires de ses êtres chers!



Allié de votre
vie familiale

Vifa Magazine est une plateforme Web à l'intention des parents. En plus de proposer un répertoire d'activités complet présentant une multitude d'idées de jeux et de sports, le site publie des conseils pratico-pratiques pour les parents qui souhaitent être le mentor plein air et santé parfait. Bouger, manger et comprendre sont les trois grands volets de cette mine d'information pour profiter de la vie en famille.



Pendant leur congé de maternité, plusieurs femmes se questionnent sur leur retour au travail. Trouver un emploi qui leur permettra de garder un meilleur équilibre entre le travail et la vie familiale devient une priorité. Si vous êtes à la recherche d'un nouvel employeur, il faut connaître le Sceau Concilivi. Le Sceau Concilivi est une reconnaissance en conciliation famille-travail attribuée aux organisations qui célèbrent l'importance de la relation employeur-employé. ●

Ensemble

pour les familles



Suivez-nous

Famille
Point Québec



FamillePointQuebec.com



FamillePointQuebec