



PAPA PORTNEUF

DEVENIR PAPA... Un pas à la fois!

Du jour de sa conception à ses 5 ans!

La circulaire des papas



On ne naît pas papa, on le devient!

Ne vous en faites pas si vous avez l'impression de ne pas savoir ce que vous faites à la naissance de votre bébé. Tous les nouveaux parents se sentent comme ça. **Et oui!** Il n'y a qu'une façon de surmonter cela et ça s'appelle: l'expérience!



Petits gestes

Votre relation avec votre enfant se développera par de petits gestes. Votre rôle de père se transformera au fur et à mesure que votre enfant grandira. Les premiers mois, bébé ne participera pas beaucoup, **mais les liens que vous aurez développés avec lui dès sa naissance** feront en sorte qu'il voudra que papa joue avec lui aussi souvent que possible.

J'ai préparé le lait.



As-tu pris les couches?

Communiquez!

N'échangez pas seulement de l'information!

Un travail d'équipe

Faites-vous confiance, ainsi qu'à votre partenaire. Parlez-vous. Dites ce que vous avez à dire, mais écoutez aussi l'autre. Souvenez-vous qu'élever des enfants n'est pas une science exacte et que tout le monde peut se tromper. Votre entourage peut aussi vous aider, vous aurez des joueurs de plus dans votre équipe!

Devrons-nous mettre une croix sur notre vie de couple?

Non. **Surtout pas!** Il est important de prévoir du temps en couple et des moments de répit ensemble. **Même si votre bébé est tout petit!**



Masculinité assurée!

S'occuper d'un poupon ne vous fera pas perdre votre masculinité! Évidemment, vous devrez apprendre à manipuler délicatement votre nouveau-né, mais il reste que lorsqu'un père s'occupe de son enfant, il le fait à sa manière, **comme un homme!**



100% utile et équipé 4 saisons



Le sac de survie

Lorsque vous allez faire du sport, vous apportez votre équipement. Lorsque vous sortez avec votre enfant, le sac à couches sera tout aussi utile. Sachez, qu'un bon sac à dos peut très bien faire l'affaire.

1



Vous avez des questions ou des inquiétudes, voici des ressources qui peuvent vous aider: **Carrefour FM Portneuf** (Ressources pour familles monoparentales, recomposées et personnes seules): 418-337-3704/ 1-888-337-3704, **ligne info-santé** (8-1-1), **GAPI** (impulsivité): 418-529-3446, **CLSC** (Donnacona: 418-285-2626/ St-Marc: 418-268-3571/, Pont-Rouge: 418-873-6062/ St-Raymond: 418-337-4611/ Rivière-à-Pierre: 418-323-2253/ St-Ubalde: 418-277-2256), **Autonhommie** (Ressources pour hommes: 1-855-648-6464), **CERF Volant de Portneuf**: 418-873-4557/ 1-888-873-4557, site Web www.familles05portneuf.com, site Web **Naître et grandir**.



Version mars 2017

Sexualité du couple avant et après bébé



Est-il vrai que la femme *enceinte* n'a plus de libido ?

La grossesse peut avoir plusieurs effets sur l'intimité du couple. Certains hommes ressentent plus de désir envers leur partenaire enceinte, tandis que pour d'autres, c'est le contraire. Les hormones de la grossesse augmentent le désir sexuel, chez certaines femmes, alors que pour d'autres, c'est l'inverse.



Sauf avis contraire

Pouvons-nous faire l'amour lorsque ma femme est enceinte?

Oui. Dites-vous que vous ne ferez pas de mal au bébé lors des rapports sexuels et qu'ils ne représentent aucun danger jusqu'à la fin de la grossesse, à moins d'avis contraire du médecin.



Est-il vrai que la femme n'a plus de libido après la naissance de bébé?

La plupart des couples reprennent une vie sexuelle active durant la première année de vie de leur bébé. Sachez qu'une période de "vide" sexuel après la naissance de bébé est normale et qu'elle peut durer généralement 2-3 mois. Le manque de sommeil et la fatigue peuvent influencer la libido. **Reposez-vous quand c'est possible!**



Tendresse à la tonne!

Dans les premiers mois de vie d'un nouvel enfant, il peut arriver que l'envie et le besoin d'avoir des relations sexuelles soient absents. Lorsqu'une relation sexuelle complète est impossible, n'hésitez pas à coller et embrasser votre partenaire! Soyez doux et tendre l'un envers l'autre! Assurez-vous que votre conjointe et vous ayez le repos nécessaire. Pourquoi pas une petite sieste en même temps que bébé! **Bien sûr que c'est permis!**

Opération séduction

**Innovation
Nouveauté
Créativité
Imagination
Audace**



La grossesse peut encourager l'un des partenaires à innover dans sa façon de susciter le goût du rapprochement. Un massage, un compliment, une attention, une surprise, un regard, un toucher peut stimuler la partenaire dont la libido est amoindrie. Reprenez votre rôle de séducteur. 😊

La grossesse



Des montagnes russes!

L'humeur de la femme enceinte

Et oui...les sautes d'humeur sont normales durant la grossesse! Elles suivent les changements au niveau des hormones et du corps. En tant que futur papa, votre rôle est fondamental! Essayez de ne pas (trop) juger ni de critiquer votre conjointe même si sa mauvaise humeur vous agace.

- Tentez de vous montrer compréhensif et rassurant.
- Faites preuve de beaucoup de patience et de douceur.
- Gardez à l'esprit que ces changements d'humeur sont passagers (ouf!) et reflètent une hyper sensibilité typique de la femme enceinte.



En spécial

La seule fois où le coup de pied de votre enfant sera permis!

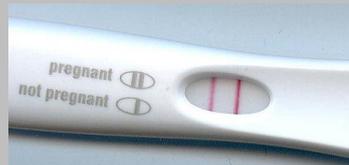


Coller son visage contre son enfant à naître est un geste que votre conjointe ne peut pas faire. Profitez de ce moment exclusif.



Crainces et sentiments de futur père

N'ayez pas peur de parler de vos sentiments et de vos craintes de futur père avec votre conjointe. Les femmes recherchent ce genre de dialogue. Essayez-le, cela pourra vous rapprocher!



Après les félicitations d'usage...

N'oubliez pas l'inscription à la garderie!

Plusieurs choix s'offrent à vous:

- Centre de la petite enfance/ Garderie
 - Garde en milieu familial (418-873-2291)
- Pour vous inscrire sur la liste d'attente des CPE communiquez avec la Place 0-5:
www.laplace0-5.com / 1 844-270-5055

Préparation de la chambre

Pas besoin d'avoir tout en neuf. Équiper la chambre de bébé coûte cher, vous pouvez trouver des meubles usagers qui sont souvent peu usés, car ils ne servent pas longtemps.

Cependant, assurez-vous qu'ils respectent les lois en vigueur. Visitez le site Web de Santé Canada ou composez le 1-866-225-0709 pour vous en assurer.

La couvade

Certains conjoints ressentent les mêmes symptômes que leurs conjointes alors qu'elles sont enceintes. Votre subconscient tente de synchroniser votre corps avec ce que vit la mère.

Voici quelques manifestations:

- prise de poids;
- fatigue;
- maux de toutes sortes.



De 10 à 30% des futurs papas



Fée-Lixe
Maylody
Jack Strappe
Harry Covert

Choix du prénom

Un prénom **c'est pour la vie!** Il faut donc bien y réfléchir. Est-ce que le prénom va bien avec le nom de famille? Est-ce que la combinaison des noms a une double signification? Est-ce que l'orthographe est difficile? Devrons-nous l'épeler chaque fois...?

Informez-vous à la clinique externe de périnatalité de votre hôpital ou de votre maison de naissance, si des visites du secteur prénatal sont possibles. Des rencontres prénatales sont offertes au CLSC. Vous obtiendrez de l'information pertinente sur:
-la grossesse et l'accouchement;
-les premières années de vie.



Une version en ligne des cours prénataux est disponible:

www.ciusscapiatlenationale.unvanl.ca

Un guide pratique pour les mères et les pères vous est remis durant la grossesse. Référez-vous y, il contient beaucoup d'informations.

Vous avez des questions ou des inquiétudes, voici des ressources qui peuvent vous aider: **CLSC, cliniques médicales, hôpitaux, maisons de naissance, guide « Mieux vivre avec notre enfant »** (www.inspq.qc.ca/mieux-vivre), **ministère de la Famille: www.mfa.gouv.qc.ca**, **ministère des Finances** (outils de calcul pour estimer les sommes à prévoir pour la contribution additionnelle aux services de garde subventionnés: www.finances.gouv.qc.ca), **revenu Québec** (Barème des taux du crédit d'impôt pour demande de versements anticipés du crédit d'impôt des frais de garde): 418-266-1016.

L'accouchement

Le plan de naissance: Cet outil de communication

Permet:

- d'énoncer des souhaits entre vous et le personnel infirmier;
- de réfléchir à quelques questions importantes, de les écrire et de les remettre au professionnel de la santé responsable de l'accouchement;
- d'informer le personnel soignant de vos objectifs et de vos attentes.

Lorsque votre conjointe sera concentrée sur l'accouchement, vous pourrez faire valoir les attentes que vous aviez identifiées, cela la sécurisera. Rappelez-vous toutefois, qu'un accouchement est imprévisible. **Le plan de naissance énonce des souhaits et non des exigences, laissez de la place aux imprévus.**

Sites intéressants où trouver de l'information sur les plans de naissances, ainsi que des exemples:
Naître et grandir/ Canal Vie/ Maman pour la vie/ Yoopa

Exemples de souhaits qui peuvent être inscrits dans le plan de naissance. Vous aimeriez: écouter de la musique/ pratiquer le peau à peau à la naissance du bébé/ que le papa coupe le cordon.

Rôle du père lors de l'accouchement



Pour aider votre conjointe lors de l'accouchement, demeurez près d'elle et soyez à l'écoute de ses besoins et des vôtres. Votre présence est importante et rassurante.

Vous pouvez :

- aller marcher;
- l'encourager à changer de position;
- prendre des photos ou filmer (**avec son accord bien sûr!**);
- regarder la télévision avec elle.

Vous pouvez aussi avoir recourt à divers moyens pour augmenter son confort et la rassurer:

- toucher, masser (**si elle le veut**);
- paroles rassurantes et encourageantes.

Accoucher à l'hôpital ou dans une maison de naissance?

Prenez le temps de choisir le lieu de l'accouchement pour que cela corresponde avec vos intérêts et concorde avec les frais que vous voulez assumer. Il est important de vérifier auprès de vos assurances, les coûts qu'ils remboursent. Choisissez-vous une chambre semi-privée ou une chambre privée?

Les services offerts par l'hôpital et les maisons de naissance sont sensiblement les mêmes. Informez-vous pour faire un choix éclairé!

Questionnements et craintes face à l'accouchement:

Anecdote à raconter:
« Papa s'est évanoui à l'accouchement. »

Il est tout à fait normal de vous questionner et d'avoir des craintes face à l'accouchement.

Vais-je m'évanouir? Il y a peu de chance que cela se produise.

Je n'aime pas la vue du sang. Oui, il y aura un peu de sang lorsque votre bébé viendra au monde, mais concentrez-vous sur votre conjointe et votre bébé.

Y aura-t-il des complications? Ça arrive rarement, mais dites-vous que vous êtes au meilleur endroit, si ça venait à arriver.

Chacun est différent et assiste différemment à un accouchement. Il se pourrait que vous vous rendiez compte que vos craintes n'étaient pas fondées et ainsi participerez activement à l'accouchement ou au contraire que vous fassiez bien attention de ne rien voir!

L'important : c'est d'être en mesure de soutenir votre conjointe selon vos moyens et vos besoins, pour bien vivre ce moment inoubliable!

Lors de l'accouchement, certaines situations peuvent se passer, en effet, on ne peut pas planifier un accouchement, on peut évaluer des options avant le jour J, mais on ne sait pas ce qui arrivera réellement. Surtout, évitez de vous sentir visé par les propos de votre conjointe ou son comportement, puisqu'il est possible qu'elle agisse différemment ou qu'elle soit irritable et c'est tout à fait normal. Il est normal de se sentir impuissant face à la situation.

Lorsque bébé sera né, respectez vos limites. Vous aurez besoin davantage de repos. Profitez de ces premiers moments pour apprendre à connaître votre bébé et apprendre à vous connaître en tant que parent. Les proches peuvent très bien comprendre s'ils attendent quelques jours pour rencontrer cette nouvelle petite merveille.



Peau à peau

Le contact peau à peau:

-Rassure bébé et favorise son lien d'attachement.

-Aide votre enfant à vivre tout en douceur la transition entre le ventre de sa mère et le monde extérieur.

-Vous aidera aussi à faire connaissance avec votre nouveau-né.

-Augmente le sentiment de sécurité et a un effet calmant.



En paquet
De 5!

Compter les doigts et les orteils de leur bébé après la naissance est un geste que plusieurs parents font, les mères, comme les pères!

Lors de la naissance d'un garçon, les parents vérifient aussi souvent la taille du pénis et des testicules. Ce sont des gestes que font une foule de parents pour s'assurer que leur bébé se porte bien. Alors ne soyez pas surpris de faire machinalement ces gestes lors de la naissance de votre bébé!

\$\$\$, paperasse et sécurité!

Avant votre départ de l'hôpital ou de la maison de naissance, le personnel vous remettra un document déclarant la naissance de votre enfant. Vous devrez par la suite, dans un délai de 30 jours, compléter et acheminer au Directeur de l'état civil, cette **déclaration de naissance**. Pour obtenir le **certificat de naissance** de votre enfant, vous devrez faire la demande auprès du Directeur de l'état civil. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le site suivant:



<http://www.etatcivil.gouv.qc.ca>

Vous aurez droit à certaines prestations lorsque vous serez parent. Mais, il est important de bien planifier votre budget. Gardons en tête que l'arrivée de bébé engendre de nouvelles dépenses et bien souvent, une diminution de revenus disponibles pour les premiers mois.

– Régime québécois d'assurance parentale (RQAP) : Versements aux 2 semaines.

3 types de prestation :

– Maternité (exclusive à la **mère**) : 18 semaines à 70 % ou 15 semaines à 75 % du salaire hebdomadaire. Peut débuter au plus tôt la 16^e semaine précédant la semaine prévue de l'accouchement. **Informez-vous!**

– Paternité (exclusive au **père**) : 5 semaines à 70 % ou 3 semaines à 75 % du salaire hebdomadaire. La demande peut être formulée dès la naissance de bébé. **Préparez-vous!**

– Parentales (partageable entre les **deux parents**, si souhaité) : 7 semaines à 70 % + 25 semaines à 55 % du salaire hebdomadaire ou 25 semaines à 75 %. **Entendez-vous!**

Le calcul de ces prestations est déterminé entre autres, en fonction des revenus de travail au cours de la période de référence.

Vous avez aussi droit à des prestations lors d'adoption.

N'hésitez pas à consulter le site <http://www.rqap.gouv.qc.ca> pour plus d'informations.

*****Ces programmes sont mis à jour régulièrement, il est important de vérifier si des modifications ont été effectuées après l'impression de cette circulaire.**

Les prestations sont émises au nom de la mère... C'est comme ça!

À la naissance de votre enfant, d'autres documents doivent être complétés afin de bénéficier des prestations gouvernementales dont vous aurez droit. Les versements peuvent parfois prendre un délai de 2 à 3 mois, mais les montants seront rétroactifs à compter de la naissance.

– Soutien aux enfants (RRQ) : 4 versements par année. Vous pouvez demander les versements par mois après le premier versement. <http://www.rrq.gouv.qc.ca>

– Allocation canadienne pour enfants (ACE) : paiement mensuel non imposable versé aux familles admissibles. <http://www.cra-arc.gc.ca> (Les versements de vos prestations sont calculés en tenant compte des renseignements provenant essentiellement de votre déclaration de revenus).

**L'ACE a remplacé la prestation fiscale canadienne pour enfants (PFCE) et la Prestation universelle pour la garde d'enfants (PUGE).

*****Ces programmes sont mis à jour régulièrement, il est important de vérifier si des modifications ont été effectuées après l'impression de cette circulaire.**

Assurez-vous que vos déclarations de revenus (Rapports d'impôts) soient à jour!



Ai-je droit à un congé?

Selon les normes du travail, les 2 parents peuvent s'absenter du travail pendant 5 journées à l'occasion de la naissance ou l'adoption d'un enfant ou quand survient une interruption de grossesse à compter de la 20^e semaine.

Les 2 premières journées sont payées si le salarié travaille depuis 60 jours. Vous devez prendre votre congé dans les 15 jours suivant l'arrivée de l'enfant au domicile ou l'interruption de grossesse.

Parents de jumeaux

Faites-en un. Obtenez-en plus!



L' APJQ est une **fondation pour les parents de jumeaux et plus**. Grâce à leur carte de membre, vous pouvez obtenir des rabais exclusifs chez plusieurs détaillants. www.apjq.net

Même identique, vos jumeaux sont des êtres uniques et auront possiblement des horaires différents. N'hésitez pas à chercher du soutien auprès de votre famille, de vos amis, dans un CLSC si vous en ressentez le besoin.



Subvention pour l'achat de couches lavables

Certaines municipalités offrent une aide financière pour l'achat de couches lavables. Renseignez-vous auprès de la vôtre pour en savoir plus.

En voiture!



80% des sièges d'auto sont mal installés!

Sur tous les sièges d'auto et les sièges d'appoint vendus au Canada une date de vie utile est indiquée, qui varie entre 5 et 8 ans.

Si vous voulez vous assurer que votre siège d'auto est bien installé, trouvez un membre du Réseau de vérification de sièges d'auto pour enfants près de chez vous en consultant le site de CAA-Québec. Plusieurs policiers sont aussi formés pour vérifier l'installation des sièges d'auto.

Ne laissez jamais votre enfant seul dans la voiture, même s'il semble être en sécurité dans son siège! Selon l'article 380 du Code de la sécurité routière du Québec, « nul ne peut laisser sans surveillance dans un véhicule routier dont il a la garde un enfant de moins de 7 ans ». De plus la température à l'intérieur du véhicule change rapidement et n'est pas comme celle de l'extérieur.



La lecture

"IL ÉTAIT UNE FOIS, une petite souris".

Changez votre voix pour faire parler des personnages et ajoutez-y des gestes. Votre enfant adorera, même si vous ne vous trouvez pas bon dans les imitations. La lecture est une activité à développer à tout âge, même quand les bébés n'ont que quelques mois.

Qu'est-ce que je peux faire quand ma conjointe allaite?

Comme père et conjoint, vous jouez un rôle important dans l'allaitement.



Profitez-en pour:

- faire du peau à peau;
- jouer avec lui;
- lui parler.



Vous pouvez pratiquer le contact peau à peau, lorsque votre enfant semble avoir mal au ventre. La chaleur et le mouvement procuré par le contact peau à peau peuvent le soulager et lui permettre de dormir paisiblement.



Quelles couches acheter?

Peu importe la sorte de couches, l'élément le plus important, est le confort de bébé. Si elles ne sont pas assez absorbantes ce n'est pas idéal. Si elles créent des rougeurs, le bébé vivra des inconforts. **Le prix des couches ne reflète pas non plus si elles conviennent à votre bébé.**

Parlez-lui!

Parlez-lui de tout et de rien en vous adressant directement à lui. Bien sûr, il ne vous répondra pas avant plusieurs mois, mais il aimera entendre votre voix. Cette attention lui procurera un sentiment de bien-être qui l'aidera à se sentir aimé.

Prenez le temps de regarder la réaction de votre bébé, lorsque vous lui parlez. S'il sourit, dites-lui qu'il sourit. S'il gazouille, répondez-lui en gazouillant. Ainsi, vous développez sa capacité à être attentif.

Suivez son rythme

L'heure du bain

Vous vous sentez malhabile lorsque vous lavez cet être minuscule? Dites-vous que maman se sent aussi comme ça. Avec de la pratique, ça devient un moment de plaisir!



Un petit rot par-ci!
Un petit rot par-là!



Faire faire un rot à votre enfant lui permet d'évacuer l'air avalé et de continuer à boire avec plus de facilité. Il peut arriver que votre bébé régurgite après son boire. Les régurgitations du bébé sont fréquentes et sans danger.



Lorsque votre bébé signale un besoin (cris, pleurs), répondez-lui rapidement. Petit à petit, il comprendra qu'il peut compter sur vous, et sa capacité à attendre se développera. Un bébé pleure souvent. **C'est son seul moyen d'exprimer ses besoins!** C'est vers 6 semaines que les bébés pleurent le plus. C'est tout à fait normal puisque

c'est dans cette période qu'ils se développent davantage. Les pleurs de votre bébé peuvent vous rendre impatients ou vous mettre en colère. Tous les parents vivent ces émotions. Il est toutefois important que vous reconnaissiez vos limites et que vous vous éloigniez de votre petit si vous sentez que vous pourriez être agressif envers lui. Mettez-le dans la couchette, respirez, appelez un ami, évitez de le prendre dans vos bras quand vous vous sentez sous tension. Attention de ne pas perdre patience et de secouer votre enfant. Aucun enfant, quel que soit son âge, ne devrait être secoué et quelle que soit la situation.

Conséquences d'un bébé secoué:

- des dommages au cerveau de l'enfant;
- des invalidités permanentes, comme la cécité, la paralysie;
- la mort.

Saviez-vous que la dépression peut toucher tant les mères que les pères après la naissance d'un bébé?

Le changement de rôle, l'isolement et les difficultés financières peuvent contribuer à la dépression. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous ou votre conjointe affichez des signes de dépression.

Exemples de signes:

- sentiment de perdre le contrôle;
- larmes aux yeux de façon imprévisible et incontrôlée;
- sentiment de tristesse, de lassitude, de culpabilité, de désespoir;
- se sentir inutile;
- isolement.



Demandez de l'aide!

2-3 ans

Terrible two!

Les enfants de cet âge peuvent vivre de véritables frustrations, puisqu'ils ne maîtrisent pas encore parfaitement la parole et ils ne savent pas reconnaître et gérer adéquatement leurs émotions. Leurs insatisfactions peuvent les amener alors à faire des colères, à mordre ou donner des coups, sans oublier leur disposition à dire non à presque tout.

Votre rôle là-dedans?

Apprendre à votre tout-petit où se situe la frontière entre ses désirs et vos limites. L'aider à acquérir les notions de base de la vie en société, soit comment gérer ses émotions et apprendre à se calmer.

Lorsque votre petit tente de s'exprimer, aidez-le à nommer ce qu'il veut. S'il est contrarié, dites avec des mots ce qu'il essaie de vous dire par ses cris ou ses pleurs.



18 mois - 3 ans
Activité simple
=
Épopée épuisante

Le jeu

Les pères jouent différemment avec leurs enfants, ils leur parlent également autrement, et ce, dès leur naissance. Le père amène l'enfant à utiliser davantage de mots. Il pose entre autres plus de questions de clarification et qui demandent une élaboration.



Ce que votre enfant retire lorsque vous jouez avec lui:

- du plaisir;
- de la sécurité;
- des nouvelles idées;
- de l'attention positive, d'un adulte important à ses yeux;
- des souvenirs de moments agréables passés avec son papa.

Aider l'enfant à vivre ses émotions.

Pour aider votre enfant à reconnaître ses émotions, vous pouvez lui lire une histoire en lui faisant remarquer les émotions des personnages. Vous pouvez faire le même exercice lorsqu'il écoute ses émissions, adaptées à son âge et choisies par le parent. N'oubliez pas qu'à cet âge, les enfants ont besoins d'interactions avec d'autres enfants et adultes, beaucoup de temps pour jouer et explorer.

Aussi, lorsque votre enfant a une émotion négative, réconfortez-le et nommez l'émotion qu'il vit.



Nommer ses émotions, ça s'apprend!

Lorsque vous parlez à votre enfant, regardez-le dans les yeux et demandez-lui d'en faire autant. En l'encourageant à maintenir son attention, vous l'aidez à être plus attentif.



Pour se faire du bien!

Pas besoin d'essayer d'être un super héros. Aux yeux de votre enfant, vous l'êtes déjà!

Ne soyez pas parfait, soyez vous-même.

Le meilleur conseil: Ne suivez pas tous les conseils, faites-vous confiance!



Mon père est mon super héros



Et notre couple dans tout ça?

Il est important de prendre soin de votre couple. C'est bon pour tout le monde, pour vous et pour l'enfant. Offrez-vous une sortie ou une journée de congé en amoureux, quand vous en sentez le besoin. Il est essentiel pour votre couple de continuer à partager des activités divertissantes ou de développer des projets communs.

4-5 ans

Adulte en construction

La présence d'une figure paternelle, et surtout sa façon d'être et d'agir, favorise:

- le développement de l'enfant;
- la socialisation chez l'enfant;
- les compétences cognitives et affectives de l'enfant.

Les enfants ayant eu une relation chaleureuse avec leur père:

- auraient davantage confiance en eux;
- prendraient plus d'initiatives personnelles;
- aborderaient leurs études avec plus de confiance.



"Fucking Four!"

Vers l'âge de 4 ans, il peut arriver que votre enfant ait des comportements inadéquats ou indésirables. Eh oui!, même si vous lui donnez de l'amour et que vous l'élevez bien.

Votre rôle dans tout cela?

-Encadrer votre enfant et cela, jusqu'à l'adolescence.

Oui, oui, vous avez bien lu!

-Lui imposer des limites claires, constantes et cohérentes.

-Faire respecter les limites avec une attitude rationnelle, en contrôlant ses émotions.

Comportements indésirables à la TONNE!



Un père c'est différent d'une mère...

Votre comportement de père a comme qualité:

- d'apprendre à votre enfant de découvrir le monde extérieur;

- de susciter chez lui des initiatives;

- de lui donner le goût du risque tout en apprenant les limites et les règles qu'impose la vie en société;

- de développer sa confiance;

- de l'aider à devenir autonome;

- de l'aider à gérer son agressivité.

Ce que le père voit...

Ce que l'enfant voit...

Ce que la mère voit...



En résumé: Avoir une main de fer dans un gant de velours!

-Orienter votre enfant vers les bons comportements et le valoriser lorsqu'il les met en pratique.

Connaissez-vous Shrek?

Ce sympathique personnage souhaite un jour revenir à son ancienne vie (sans enfant) pour finalement se rendre compte qu'il est très heureux maintenant. Cet état d'esprit peut vous affecter un jour ou l'autre. En effet, il en faut des ajustements avant de trouver sa place en tant que nouveau parent. Il en faut du temps pour apprendre à tisser des liens. Mais nous vous rassurons, de merveilleux et irremplaçables moments finiront par s'installer.



Passe-Partout

Le programme Passe-Partout est un programme gratuit qui s'adresse aux enfants de 4 ans et à leurs parents. Il offre la possibilité de faire la transition entre le milieu familial et le milieu scolaire de façon progressive et positive. Plusieurs écoles offrent ce programme dans Portneuf. Communiquez avec la commission scolaire pour obtenir davantage d'informations. Les inscriptions pour Passe-Partout se font en même temps que les inscriptions pour l'école.



Maternelle

Eh oui, c'est déjà le temps d'inscrire votre enfant à l'école. Le temps passe vite. Lors de l'inscription à l'école, vous devez vous présenter avec les 3 documents suivants:

- l'original du certificat de naissance (grand format);
- la carte d'assurance-maladie de l'enfant;
- une preuve de résidence (par exemple, une facture d'Hydro-Québec, de téléphone).

Surveillez le Courrier de Portneuf à la fin du mois de janvier pour obtenir davantage d'informations sur les procédures d'inscription. Pour des informations particulières, vous pouvez téléphoner au 418-285-2600, poste 5041.