

Bon retour après la fermeture du 23/12 au 10/01 ! et voici une suggestion de bonne résolution pour 2011 ☺  
...Quand au Centre Famille un bon petit café je sirote... automatiquement je pense à la cagnotte...☺

Anne Florence pour le Centre Famille

## Cafés-rencontres: ce qui s'est dit...

- **9 novembre: L'hygiène naturelle – bébé sans couche** - avec Geneviève Lévesque [genlevesque@bell.net](mailto:genlevesque@bell.net)  
Merci à cette maman du CFHV d'être venue avec son conjoint et ses enfants partager son expérience et son ressenti. Plus que de technique et d'hygiène naturelle stricto sensu (voir le P'tit Turlututu n°1 «Bébés sans couches» p.1), Geneviève nous a parlé d'écoute, en tant que PREREQUIS absolu. Elle nous a en effet rappelé que les besoins naturels sont un moyen d'expression, et que pour éviter qu'ils deviennent un enjeu et soient l'occasion de blocages... nous devons nous assurer que les sentiments négatifs de nos enfants puissent s'exprimer ailleurs afin de laisser CE champ libre. Une piste pour explorer cette notion : «Pleurs et colères des enfants et des bébés» (voir p.3)
- **16 novembre: Découverte Orthophoniste – le développement du langage**  
avec Geneviève Carrier 418-688-9212 # 2115, orthophoniste au CLSC des Rivières (900, boulevard Wilfrid-Hamel)  
Tous ont pu recevoir des documents et explications sur les grands axes du développement du langage (documents disponibles auprès de Catherine) et obtenir des réponses à des questions personnelles. En cas de doute concernant l'audition de son enfant se référer au CHUL ou à l'hôpital St-François d'Assise 418-525-4444.
- **7 décembre: Econologis** – avec Marc Tremblay venu présenter ce programme de l'Agence de l'Efficacité Energétique du Québec, offert partout au Québec pour les ménages à revenu modeste locataires ou propriétaires (ex : pour 3 personnes : revenu total 2009 ≤ 34 022\$). Calfeutrage des fenêtres, isolation du chauffe-eau, etc...dans un premier temps et pose de thermostats électroniques ensuite. Pour plus d'information : [www.aee.gouv.qc.ca](http://www.aee.gouv.qc.ca) – 418-523-595 ou sans frais 1-888-622-0011.  
Vous n'êtes pas éligibles ? Marc Tremblay recommande à tous, les «trucs et conseils» du site d'Hydro Québec pour réduire notre consommation énergétique : <http://www.hydroquebec.com/residentiel/efficacite.html>

## Temps forts au CFHV!

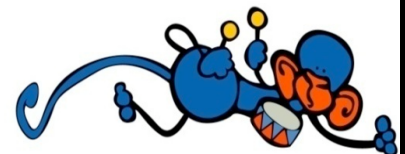
### **Le 30 novembre...Fête du conte et des livres !**

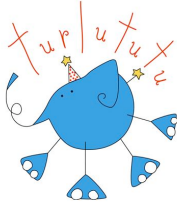
Nous avons reçu la visite du conteur québécois Bernard Grondin ! Un bon moment.. de belles histoires ! Nous étions nombreux et ravis !  
S'en est suivi une distribution d'albums et un buffet pot-luck grâce à la gentille participation de tous les membres présents !

### **Fête de Noël le 21 décembre !**

Une belle réussite grâce au musicien Guillermo Saldaña venu nous offrir quelques doux airs de Noël, d'Isabelle Tremblay et de son atelier de confection de petits coussins de saison, étoilés et floconneux... Catherine avait également concocté une délicieuse dinde agrémentée, pour la plus grande joie de nos papilles, de canneberges et autres pâtés à la viande...miam !  
..... Et... le père Noël est venu !

*A noter: Les photos de l'évènement sont disponibles sur demande auprès de Catherine*





## Et les jeudis à Kangourou ?

aux LOISIRS MONTCALM tous les JEUDIS de 9 h 30 à 11h 30 - (265, boul. René-Lévesque Ouest)

Pensez à vous procurer le programme auprès du CFHV !

### Une belle histoire... du club positif (voir «Sur la toile...» p 3)

Hier, la femme d'un de nos amis est venue se plaindre de son mari. Il venait de lui demander d'amener leur garçon à l'école alors qu'elle était encore en pyjamas. "Je suis épuisée, et il me reproche de ne pas faire plus."

Mais après qu'elle soit partie, toc toc toc, c'est son mari qui vient nous rendre visite.

Elle passe ses matinées en pyjamas, et c'est moi qui doit tout faire!" Et il nous raconte que sa femme l'a injurié devant tous les voisins.

Cela m'a rappelé l'anecdote de Saint François de Sales.

Il faut vous dire que Saint François de Sales est le patron des journalistes et des écrivains. Je le connais donc bien.

Un jour, un voisin se querelle avec lui et résout de se venger de Saint François de Sales.

Il va sous sa fenêtre au petit matin avec ses valets, poussant devant sa meute de chiens qui aboient.

Saint François reste de marbre.

Les valets et leur maître crient des injures. Saint François reste silencieux.

Le voisin, exaspéré, rentre dans la maison de Saint François, pénètre dans sa chambre, lui crie après et va même jusqu'à le frapper. Saint François ne dit rien.

Devant une telle impassibilité, le voisin se calme et s'en va.

Des amis accourent autour de Saint François, et l'interrogent. "Pourquoi as-tu gardé le silence?"

Pourquoi n'as-tu rien répondu à ce fou?"

**"C'est un pacte que nous avons fait, ma langue et moi. Nous nous sommes promis que, tant que mon coeur serait ému, ma langue demeurerait silencieuse."**

Nos paroles dépassent souvent nos pensées, et l'on ne peut pas effacer l'effet d'une parole...

amicalement,

Christian Godefroy

©2010 Christian Godefroy, Chesières - Reproduction autorisée sans aucune modification du texte et avec la mention de l'origine: [www.club-positif.com](http://www.club-positif.com)

## Quoi de neuf au Centre Famille?

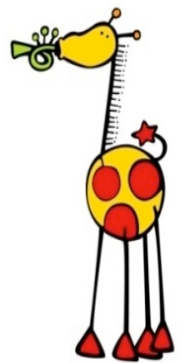
Le 19 novembre 2010, à l'occasion de la marche de solidarité pour les droits de l'enfant, une plaque financée par la Ville de Québec, Centraide – Québec et Chaudières Appalaches et la Conférence Régionale des Elus de la Capitale Nationale) a été apposée sur la façade du centre Famille :

*Centre Famille Haute-Ville*

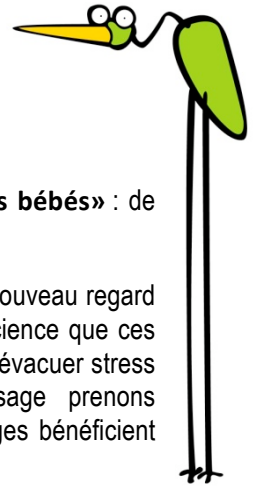
*Membre du parcours des PORTEURS DES DROITS DE L'ENFANT*

*Quotidiennement le Centre Famille Haute-Ville porte et défend l'article 27 de la convention relative aux droits de l'enfant des Nations Unies.*

*«Tu as droit à de la nourriture, à des vêtements, à un endroit sûr où tu peux vivre et recevoir les soins dont tu as besoin. Tu ne dois pas être désavantagé : tu dois pouvoir faire la plupart des choses que les autres enfants peuvent faire.»*



## Et quelques pistes à explorer:



### Un album coup de cœur:

«**La drôle de nuit du père Noël**» - Bayard Editions Jeunesse (cartonné)

Des flocons en relief sur la couverture. Rien qu'à toucher... on adore ☺

Un texte de Gwenaëlle Boulet... touchant ,drôle et entraînant... Le père Noël a en effet perdu Jackie son âne chéri... mais où est-il donc passé ? C'est la nuit de Noël et ils ont des milliers de cadeaux à distribuer....

Les illustrations de Catherine Proteaux-Zuber... sont indescriptiblement réussies !



### Un livre-ressource:

«**Pleurs et colères des enfants et des bébés**» : de la suisse-américaine Aletha Solter.

Ce livre permet tout d'abord de poser un nouveau regard sur les pleurs des petits en prenant conscience que ces pleurs sont importants car ils permettent d'évacuer stress et souffrances émotionnelles (au passage prenons conscience que les personnes de tous âges bénéficient d'une bonne crise de larmes...)

Cela signifie qu'une fois les besoins de base comblés (faim, froid) il est préjudiciable de distraire ou d'isoler un petit qui pleure. Il a au contraire besoin de proximité et d'attention afin de se libérer et passer à autre chose...

Accueillir les pleurs c'est en effet aider nos petits à développer leur capacité d'attention et leur intelligence ; améliorer leur estime d'eux-mêmes et leur équilibre émotionnel ; et éviter des comportements violents.

Accueillir les pleurs...pas facile lorsque nous n'avons pas été habitués à cette dynamique-là... Le livre nous aide aussi en tant que parent à mettre des mots sur nos blocages...

Un son de cloche qui mérite d'être entendu.

### Sur la toile...

Mois de janvier ; un clin d'œil pour se dorer le moral tout au long de l'année ☺

<http://www.club-positif.com/club-positif.com/index.html>

Il s'agit du site de développement personnel libre et gratuit de Christian Godefroy qui propose, chaque semaine, après inscription, <http://www.club-positif.com/club-positif.com/inscription/index.html> un texte ou une histoire d'inspiration personnelle...souvent très inspirants...(voir «Une histoire... » p.2)

### Et en musique :

«**Mes plus belles chansons de Noël**» ( livre + CD)

Editeur : SBBS-Une histoire d'enfant

16 chansons traditionnelles parmi lesquelles, nombre de chansons chrétiennes (Petit Papa Noël, Mon beau Sapin, Douce nuit, Sainte Nuit, Il est né le divin enfant! etc...), toutes très chouetteusement orchestrées et interprétées... et Dieu sait que des albums de Noël de cette teneur ne courent pas les rues !

Et pour ne rien gâcher de ce plaisir, le livre est très joliment illustré par Corinne Bittler.

