Gratuit
Prenez-le !

naître et grandir

CALENDRIER 2024

Une année plus zen

+ 14 cartes à découper pour relaxer avec Chaminou

PP41539513 ISSN 1929-1841 CALENDRIER 2024

La sérénité en 2024 !

Nous le savons, être parent, c'est souvent une montagne russe d'émotions et de responsabilités. Se sentir coupable, avoir tendance à s'en mettre trop sur les épaules, s'inquiéter facilement ou avoir du mal à dire non… ça vous dit quelque chose ? Nous ressentons tous ça à un moment ou un autre.

Notre santé mentale est importante, mais en tant que parent, il est facile de la négliger au milieu de toutes nos responsabilités. Le calendrier de cette année vise à vous aider à améliorer votre bien-être.

Faites preuve d'indulgence envers vous-même ; vous faites de votre mieux.

Vous y trouverez des questions pour vous aider à réfléchir sur vos façons de faire. Pas de jugement ici, juste une petite introspection. Ce n'est pas tout : nous vous proposons aussi un petit défi chaque mois. Rien de bien compliqué vous verrez, un petit geste à essayer ou une attitude à changer pour développer peu à peu de nouveaux réflexes.

Au centre du calendrier, vous trouverez 14 cartes à découper. Chacune d'entre elles propose une activité amusante pour aider votre enfant à se détendre et à se relaxer, tout en créant un moment de complicité entre lui et vous.

Notre plus grand souhait est que votre année 2024 soit un peu plus sereine ! Et surtout, sachez que si jamais ça ne va pas, des ressources existent pour vous aider, par exemple les organismes communautaires Famille (www.fqocf.org), la ligne Première ressource, aide aux parents (1 866 329-4223) ou Info-Social (811).

Bonne année 2024 !

Geneviève

Geneviève Doray
DIRECTRICE NAÎTRE ET GRANDIR

naître ET grandir

Calendrier 2024

Naître et grandir est une initiative de la Fondation Lucie et André Chagnon.
2001, avenue McGill College, bureau 1000
Montréal (Québec) H3A 1G1

naitreetgrandir.com

DIRECTRICE
Geneviève Doray

RÉDACTRICE EN CHEF
Julie Fortier

CHEFS DE PUPITRE
Prisca Simoes, Marilyne Dubois

COORDONNATRICE, SERVICE À LA CLIENTÈLE ET PROMOTION
Véronique Senay

COORDONNATRICE, CONTENUS ET MÉDIAS SOCIAUX
Pascale Roy

GESTIONNAIRE, PRODUCTION GRAPHIQUE ET NUMÉRIQUE
Alexandre Gosselin

DÉVELOPPEURS WEB
Antoine Bergeron, Carlos Cornejo

GESTIONNAIRE, CAMPAGNES ET ACTIVITÉS DE PROMOTION
Laëtitia Parriaux

COLLABORATRICES
Catherine Goldschmidt, Marie-Claude Labrie

DIRECTEUR ARTISTIQUE
François Sybille

GRAPHISTE
Marie-Josée Forest

ILLUSTRATEUR
Franfou

IMPRESSION
Imprimeries Transcontinental

DISTRIBUTION
Purolator

MIXTE
Papier issu de sources responsables
FSC® C011825

Naître et grandir est publié 9 fois par année.
Tirage : 269 606 exemplaires

Dépôt légal : Bibliothèques nationales du Québec et du Canada
ISSN 1 929-1 841
Indexé dans *Repère*.

La reproduction du contenu peut être autorisée, après réception d'une demande écrite, uniquement à des fins éducatives et à but non lucratif.

© Fondation Lucie et André Chagnon, 2023. Tous droits réservés.

Naître et grandir® est une marque déposée de la Fondation Lucie et André Chagnon.

PHOTO : NICOLAS ST-GERMAIN
ILLUSTRATION DE LA COUVERTURE : FRANFOU

Un monde de questions. Un monde de réponses.

La première application québécoise qui vous permet de suivre le développement de votre enfant dès la grossesse.

Un suivi de grossesse personnalisé et des images vous permettant de suivre l'évolution du fœtus.

Une multitude de contenus validés par des professionnels de la santé.

Une application entièrement gratuite et sans publicité.

Téléchargez l'application dès maintenant

Télécharger dans App Store

Disponible sur Google Play

naitreetgrandir.com/application

naître ET grandir

JANVIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Jour de l'An	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Réflexion

Avez-vous pensé à ce qui est vraiment important pour vous ? Quelles activités allez-vous prioriser cette année ? N'oubliez pas de vous accorder des moments de plaisir ! C'est nécessaire à votre santé mentale.

Action !

Ce mois-ci, je vais m'exercer à dire « non ». Je vais faire en sorte de gérer mon temps et mon énergie, au risque de peut-être déplaire aux autres.

FÉVRIER

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 Saint-Valentin	15	16	17	18

19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

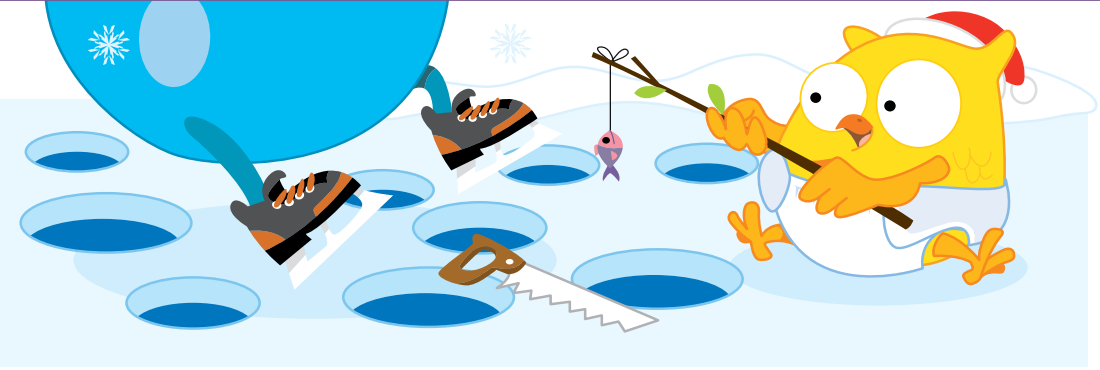
Réflexion

Parlez-vous de vos émotions ou de votre stress avec votre partenaire ou avec une personne proche ? Parler de ce que l'on vit peut faire du bien et aider à trouver des solutions ensemble.

Action !

Ce mois-ci, je vais permettre à mon entourage de mieux comprendre ce que je traverse. Je vais saisir les occasions de parler de ce que je vis tout en laissant l'autre s'exprimer également.

MARS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10 On avance l'heure ! Changez les piles de vos avertisseurs de fumée.
11	12	13	14	15	16	17

18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31 Pâques

Réflexion

Êtes-vous trop sévère envers vous-même ? Se sentir toujours coupable cause du stress et de la fatigue. Dites-vous que vous ferez mieux la prochaine fois au lieu de vous dire que vous êtes un mauvais parent. Voyez une « erreur » comme une occasion d'apprendre plutôt qu'un échec.

Action !

Ce mois-ci, je vais me traiter avec la même bienveillance que celle que j'aurais envers un ami. Je vais me donner de l'amour et m'efforcer de ne pas me blâmer inutilement.

AVRIL

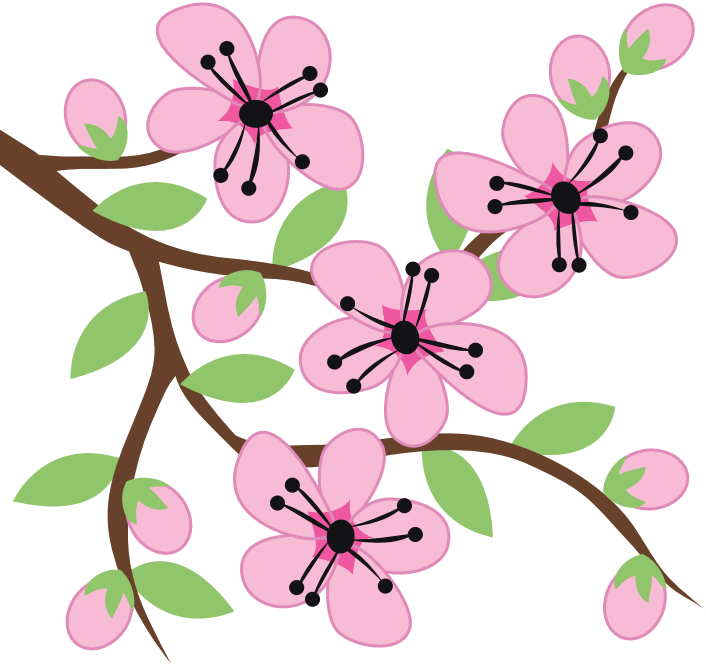
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Poisson d'avril	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

22 23 24 25 26 27 28

29 30

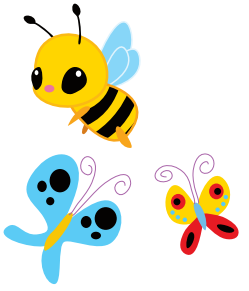
Réflexion

Prenez-vous le temps de vous amuser et de rire avec votre enfant, votre partenaire ou vos amis ? Ce n'est pas une blague : le rire permet de diminuer la production des hormones de stress !



Action !

Ce mois-ci, je vais essayer de rire davantage. Je vais aborder les petits problèmes de la vie avec humour et je montrerai à mon enfant que je suis capable d'en rire.



MAI

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12 Fête des Mères
13	14	15	16	17	18	19 Journée nationale des beaux-parents

Semaine québécoise des familles

20 Journée nationale des patriotes	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

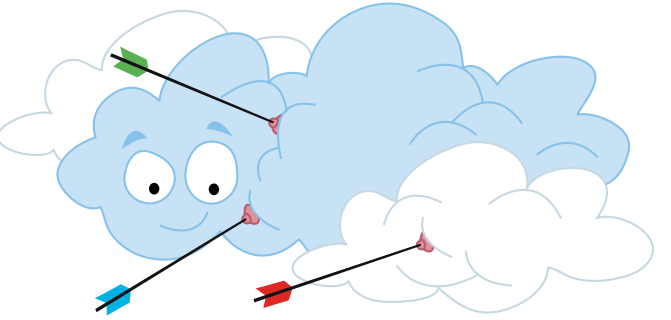
Action !

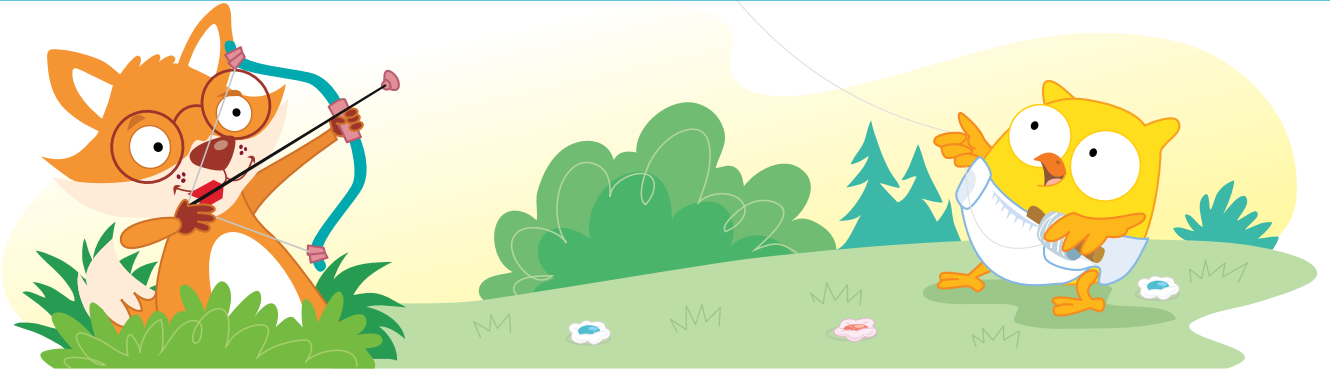
Ce mois-ci, je vais simplifier l'agenda familial. Je vais identifier au moins une activité ou un engagement que je peux réduire ou éliminer pour me libérer du temps et réduire mon stress.

Réflexion

Avez-vous tendance à vous en mettre trop sur les épaules ? Vous entraîner, cuisiner toujours des repas équilibrés, inscrire les enfants à des activités… Le désir de performance peut surcharger l'horaire familial. Il est préférable d'en faire moins, mais de mieux profiter des moments ensemble. Vous serez plus détendu !

JUIN



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1 Journée mondiale des parents	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16 Fête des Pères

Semaine québécoise de la paternité

17	18	19	20	21	22	23
24 Fête nationale du Québec	25	26	27	28	29	30

Réflexion

Acceptez-vous de ne pas pouvoir tout contrôler ? Il est normal de ne pas pouvoir tout prévoir. Si votre enfant est malade ou que le chauffe-eau brise, tentez de lâcher prise et d'agir sur ce que vous pouvez contrôler, comme soigner votre enfant ou nettoyer le dégât d'eau.

Action !

Ce mois-ci, je vais me concentrer davantage sur le moment présent au lieu de m'inquiéter de ce qui pourrait se produire. Je vais essayer de rester calme si un imprévu se présente.

JUILLET

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 Fête du Canada	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Réflexion

Vous sentez-vous coupable de mettre certaines tâches de côté ? Demandez-vous ce qui est le plus important pour vous : faire du ménage ou vous reposer pour passer de belles vacances avec votre enfant ?

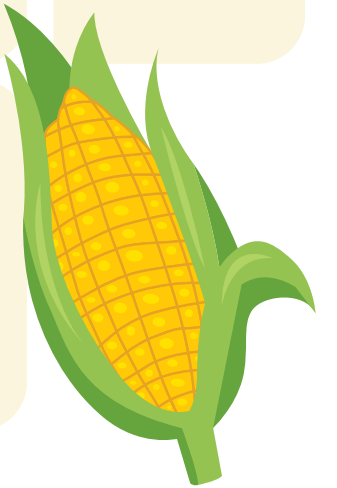
Action !

Ce mois-ci, je vais laisser de la place à la spontanéité. Je vais garder en tête que le temps passé en famille est précieux et que le désordre occasionnel dans la maison n'a pas d'importance.

AOÛT

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18

19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



Réflexion

Faites-vous équipe avec l'autre parent ? Quand chacun des parents participe aux tâches quotidiennes, la vie de famille est plus facile. Mieux répartir les tâches ménagères, les soins des enfants et la charge mentale aide à diminuer le stress et la fatigue.

Action !

Ce mois-ci, je vais en prendre moins sur mes épaules. Je vais m'exercer à déléguer certaines tâches et à demander de l'aide lorsque c'est nécessaire, que ce soit à mon ou ma partenaire, à d'autres membres de la famille ou à des amis.

SEPTEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2 Fête du Travail	3	4	5	6	7	8 Journée des grands-parents
9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Réflexion

Trouvez-vous que vous êtes une bonne mère ou un bon père ? Vous êtes un bon parent lorsque vous veillez au bien-être de votre tout-petit et que vous répondez à ses besoins essentiels. Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait.

Action !

Ce mois-ci, je vais cultiver une vision plus positive de moi-même. Je vais prendre quelques minutes chaque jour pour réfléchir à mes bons coups. Je pourrai me rappeler de ces moments lorsque je douterai de moi.

OCTOBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14 Action de grâce	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31 Halloween			

Action !

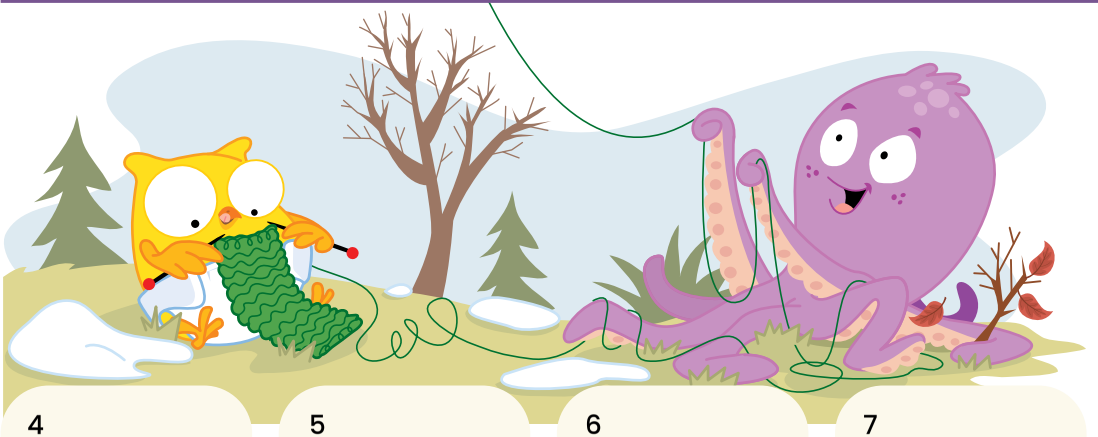
Ce mois-ci, je vais pratiquer la gratitude. Chaque jour, je vais identifier deux ou trois choses pour lesquelles j'ai de la reconnaissance.

Réflexion

Avez-vous souvent des pensées négatives ? Prenez conscience de l'objet de vos pensées. Si elles sont négatives, concentrez-vous sur le moment présent. Lorsqu'on a tendance à dramatiser et à s'inquiéter de tout, cela peut nuire à notre santé mentale.

NOVEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
				1	2	3 On recule l'heure ! Changez les piles de vos avertisseurs de fumée.
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17



18	19	20	21	22	23	24
		Journée mondiale de l'enfance				

La Grande semaine des tout-petits collectifpetiteenfance.com

25	26	27	28	29	30	

Réflexion

Vous sentez-vous à bout de souffle ? Concilier famille et travail, c'est vrai que c'est essoufflant. Il est important de vous autoriser des moments de détente et d'écouter vos limites. Apprenez aussi à dire non. N'hésitez pas non plus à demander de l'aide et à consulter si nécessaire.

Action !

Ce mois-ci, je vais prendre de petites pauses. Je vais respirer profondément, méditer, chanter ou m'étirer quelques minutes chaque jour, que ce soit au réveil, pendant une pause-café ou avant de dormir.

DÉCEMBRE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15

16	17	18	19	20	21	22
23	24	25 Noël	26	27	28	29
30	31					

Réflexion

Le temps des fêtes vous stresse ? Vous redoutez le jugement des autres lors des rassemblements ? Plutôt que de prendre les remarques comme des critiques, essayez de les voir comme des commentaires constructifs. Cela dit, c'est vous qui avez le dernier mot, car c'est vous qui connaissez le mieux votre enfant. Les rencontres familiales seront aussi moins stressantes si vous diminuez vos attentes envers votre enfant et envers vous-même.

Action !

Ce mois-ci, je vais faire preuve de bienveillance envers les parents de mon entourage. Je vais écouter attentivement leurs préoccupations et poser des questions pour mieux comprendre leur point de vue, sans les juger.

naître
ET grandir