

Seinplement pour moi

Première  
Édition

# Le MAGAZINE

UN MAGAZINE FÉMININ  
SIMPLEMENT POUR VOUS

## VOYAGE

Simplicité matérielle  
& amusement

## ALLAITEMENT & MATERNAGE

- *Le problème avec l'allaitement*
- *L'allaitement prolongé*
- *Les seins après l'allaitement ,  
ouvrir la porte à la chirurgie  
esthétique*

## ART & LITTÉRATURE

3 livres à découvrir

DÉCOUVREZ nos muffins  
zucchini & chocolat noir

SANTÉ & VITALITÉ

## Smoothie

FAITES LE PLEIN  
D'ÉNERGIE!

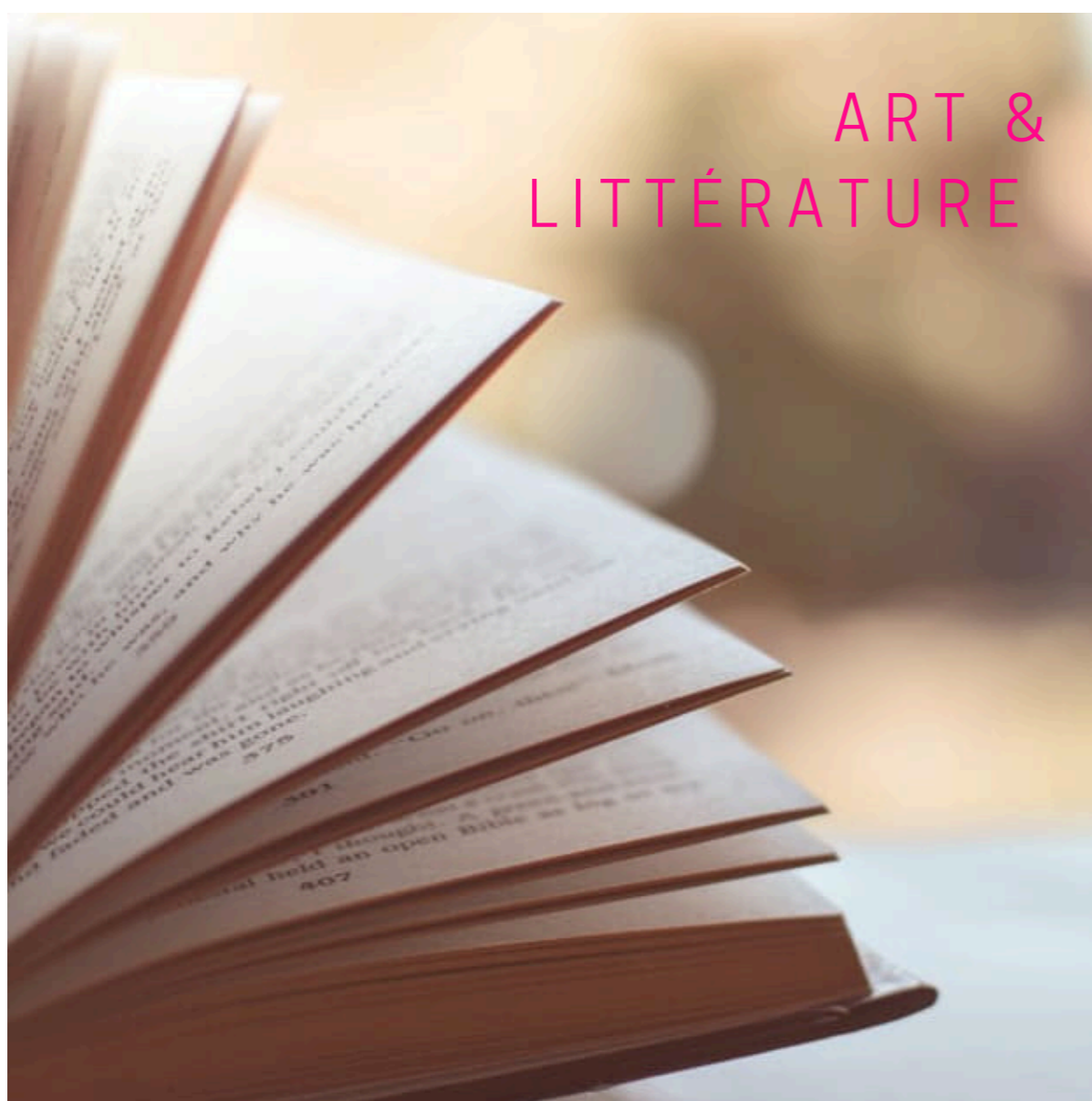


**LE MAGAZINE**

---

# SEINPLEMENT POUR MOI

UN MAGAZINE FAIT PAR DES FEMMES, POUR DES FEMMES!



[WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA](http://WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA)

SEINPLEMENT POUR MOI

ALLAITEMENT

&

MATERNAGE

WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA

*3 articles*  
*coup de coeur*

01

LE PROBLÈME AVEC  
L'ALLAITEMENT

02

L'ALLAITEMENT  
PROLONGÉ

03

LES SEINS  
APRÈS  
L'ALLAITEMENT

01

LE PROBLÈME  
AVEC  
L'ALLAITEMENT

01

# Le problème avec l'Allaitement

Je vous fais une petite confidence: l'**allaitement**, c'est pas inné. C'est naturel. C'est la continuité normale d'un accouchement. C'est normal. Mais inné? Non. Pas du tout.

Malheureusement, dans notre beau monde moderne, ce qui compte, c'est les chiffres. Combien de temps le bébé a bu. Combien de fois il a été mis au sein. Combien de poids il a perdu. Combien de fois il a rempli sa couche. Peu importe que le bébé soit en forme ou non : ce qu'il faut, c'est que toutes les petites cases soient correctement cochées.

Et malheureusement aussi, les bébés, ce ne sont pas des machines.



# Laissez-moi vous raconter une histoire...

Une mère vient d'avoir son bébé il y a quelques heures.  
L'infirmière est arrivée dans la chambre pour faire mettre  
**Bébé au sein.**

« Je viens juste de l'essayer, madame! Il s'est endormi et je voulais essayer de dormir un peu aussi! » Coup d'oeil au dossier. « Faut l'allaiter madame, ça fait trois heures qu'il est né et il n'a pas fait pipi. »

Bébé dort à poings fermés. On le chatouille, on le stimule, on lui présente le sein. Rien à faire. S'il pouvait, il ronflerait.

« Va falloir exprimer votre lait madame, sinon il va perdre du poids. »

On apporte le tire-lait dans la chambre. Rien. Aucune goutte ne sort.

« C'est normal madame, quand on a une césarienne, la montée laiteuse est souvent retardée. On va vous laisser un peu de temps, mais va sûrement falloir supplémenter. On voudrait pas qu'il perde du poids et qu'il fasse une jaunisse et qu'il fasse de l'hypoglycémie et qu'il soit déshydraté, hein? »

L'infirmière s'en va. Maman est découragée. Heureusement, elle est prévoyante et avait demandé les services (gratuits!) d'une marraine d'allaitement. Elle se jette sur le téléphone et l'appelle. La marraine aussi est découragée, d'entendre tous ces horribles mensonges que Maman s'est fait raconter.

La marraine rassure maman. La montée laiteuse, elle arrive vers le jour 2 ou 3 alors, c'est normal que maman n'ait encore que du colostrum. Les bébés nés à terme et en santé se satisfont amplement du colostrum. Ce qui est important, c'est de mettre bébé au sein le plus souvent possible, et de vérifier la prise du sein. La marraine dit à maman qu'elle va passer le lendemain pour évaluer une tétée. Maman est rassurée.

Le lendemain, quand la marraine arrive, elle voit le tire-lait dans la chambre. L'infirmière est là, et le médecin aussi.

« On va devoir supplémenter, madame. Vous comprenez, bébé commence clairement à être déshydraté. Et on ne voudrait pas qu'il perde encore du poids! »

La marraine est surprise. « Docteur, bébé a fait un nombre normal de pipis, pourquoi s'inquiéter? Il a perdu un peu de poids, mais c'est normal! D'autant plus que la mère a eu un soluté pendant une longue période de temps! Et c'est certain que sa montée laiteuse n'est pas arrivée encore, bébé n'a que 36 heures. »

Le médecin aussi est surpris de se faire dire ces choses-là. « Quand elle utilise le tire-lait, rien ne sort. Elle n'a clairement pas de lait. Ce n'est qu'une question de temps avant qu'elle doive passer au lait commercial! »

La marraine est estomaquée. Maman semble résignée.

« De toute façon, personne n'a jamais eu de lait dans ma famille. En plus, papa va pouvoir donner le biberon, ça va lui créer un beau lien avec bébé. »





## **Je vous fais une petite confidence : la marraine, c'est moi.**

Cette histoire là, je l'ai vécue des dizaines de fois. En seulement quelques heures, on a réussi à convaincre une mère que son corps n'était pas capable de fournir du lait à son bébé. Que son bébé était en danger si elle ne lui donnait pas de suppléments.

Le problème, ce n'est pas la maman, ni le bébé.

Le problème, c'est l'infirmière qui regarde son dossier au lieu de regarder une tétée.

Le problème, c'est le médecin alarmiste qui fait paniquer la maman à cause de ses connaissances manquantes ou désuètes en allaitement.

Le problème, c'est l'absence d'une culture d'allaitement dans notre société.

Le problème, c'est qu'allaiter, ce n'est pas inné. Que ça s'apprend. Et qu'il manque cruellement de gens compétents pour montrer aux mamans comment allaiter.

02

L ' A L L A I T E M E N T  
P R O L O N G É

02

# L'allaitement prolongé

**Allaitement de bambin**; à partir de quand considère-t-on qu'un allaitement est prolongé ou encore quand est-ce que notre bébé devient un bambin? Selon les installations de garde que ce soit en milieu familial ou en centre de la petite enfance, c'est à partir de 18 mois que le poupon devient un bambin.

Pourtant l'allaitement prolongé (ou aussi appelé allaitement de bambins) n'est pas aussi définitif. Un bébé d'un an qui est maintenant trotteur et qui est de plus en plus autonome entre certainement dans la catégorie des bambins.

**Il n'y a pas d'âge tranchant pour l'allaitement prolongé.**

C'est différent pour chacune. C'est ce moment où les pieds de ton enfant dépassent de la chaise berçante, tellement que tu ne sais plus trop où les mettre, ou encore ce moment où il ne veut juste plus être bercé. Lorsque vous avez un code « secret » pour la tétée. C'est ce moment où il ne veut plus être allaité en madone inversée et qu'il croit que ton sein a la flexibilité d'un élastique. (!!)

C'est aussi lorsqu'il cherche à jouer avec sa petite voiture sur ton autre sein ou encore lorsqu'il te demande d'allaiter sa poupée, son camion...

**Les besoins comblés par l'allaitement de bambins ne sont pas les mêmes que pour un nourrisson.**

**Nous ne parlons pas seulement d'alimenter son bébé ou de lui apporter du réconfort.**

Lorsque ton bambin vient te voir pour prendre du « bon lait de maman », c'est une bonne façon pour lui de se ressourcer et de se calmer. Sans oublier maman qui se permet enfin de s'asseoir 5 minutes pour relaxer. Excellent moyen aussi pour endormir son petit dans un endroit non familier.

L'allaitement est miraculeux, il permet de guérir tous les « bobos » du monde entier, sans compter le fait que les propriétés du lait maternel sont réellement aseptisantes et apaisantes. J'ajouterais aussi que l'allaitement prolongé permet de venir combler un besoin de sécurité.

Ton enfant ne sera pas dépendant de toi car tu l'allaites longtemps! Au contraire, lorsque tu réponds au besoin de ton enfant, tu lui apportes un sentiment de sécurité, ce qui, par le fait même, permet de favoriser son autonomie. Tu lui montres qu'il peut avoir confiance en toi en répondant à ses besoins, Ensuite, il est plus enclin à découvrir le monde et à faire confiance aux autres.

L'allaitement, comme toute autre relation, a ses hauts et ses bas. Tes sentiments à propos de l'allaitement pourront varier. Tu passeras par des phases pendant lesquelles tu seras très réceptive face aux demandes de ton bambin et d'autres où tu le seras beaucoup moins. Ces phases sont tout à fait normales.

Il y a certainement plusieurs avantages aussi pour maman de poursuivre l'allaitement. Il est vrai que cela permet de prendre une pause, mais aussi de réfléchir, de respirer, de profiter d'un moment doux avec son enfant qui n'est plus très « colleux » et qui veut explorer. Les anticorps transmis dans le lait maternel permettent de se sentir moins impuissante face à la maladie de son enfant. De plus, les bienfaits pour la mère en lien avec sa santé (diminution de risque de cancer du sein, entre autres) demeurent avec l'allaitement prolongé. Et que dire des crises d'affirmation dans la période du deux ans!

**Parfois, je me demande sérieusement comment j'y arriverais sans ce sein magique.**

**L'allaitement c'est comme le port d'ancrage d'un bateau, où l'on retourne lorsqu'il y a une tempête.**

Bien sûr, il y a ces pressions sociales, que ce soit de ton conjoint, ta mère, ta collègue, une inconnue... Malgré les recommandations de l'Association canadienne de pédiatrie et l'Organisation mondiale de la santé qui nous dit que l'allaitement est recommandé jusqu'à 2 ans ET au-delà, l'allaitement prolongé demeure un sujet tabou, et ce, même en 2017.



## Voici quelques arguments pour obtenir l'appui de ton conjoint :

- Tu offres le meilleur pour votre famille, demande lui d'observer les comportements de votre enfant avant, pendant et après la tétée. (Heureux, comblé, calme)
- Fait lui une ébauche des avantages, prend le temps de bien lui expliquer tes raisons et s'il le faut demande-lui un temps de réflexion.
- Il est important aussi de lui expliquer que la fin de l'allaitement n'entraîne pas automatiquement une hausse de la libido, il existe plusieurs autres facteurs qui entrent en relation (Il est vrai de dire que la production de la prolactine entrave la production d'œstrogène, ce qui peut parfois avoir pour conséquence de diminuer la libido, seulement ce n'est pas l'unique facteur.)

Pour ce qui est du restant de ta famille, évalue s'il est pertinent de les faire changer d'avis. Évalue leur ouverture, choisis d'investir du temps ou pas dans ce débat. N'oublie pas que cela reste un choix personnel et que tu n'as pas à te justifier. Il est certain que l'allaitement de bambin peut saisir notre entourage. Essaie de te mettre à leur place, avant d'allaiter ton bambin, tu n'étais peut-être pas aussi ouverte à l'idée.

Lorsque j'ai eu mon 1er enfant, le pédiatre m'a demandé combien de temps j'allais allaiter. J'ai répondu 6 mois. Je me souviens que dans les 1ères semaines je me demandais réellement comment j'allais me rendre à ses 6 mois puisque les débuts étaient difficiles. Après 6 mois, ça se passait tellement bien, je ne voyais pas pourquoi j'arrêteraï. Nous avons continué au fil du temps et cette belle expérience a duré 31 mois au final.

### **L'allaitement prolongé ça se fait un jour à la fois.**

La veille de ses 1 an il est encore assez petit pour être allaité et le lendemain, il est trop vieux? Non ce n'est pas comme ça que ça se passe. Tu ne le vois pas vieillir et ton enfant ne devient pas trop vieux à tes yeux. Il reste ton petit, celui que tu as envie de cajoler et d'allaiter le temps que ça vous conviendra aux deux. Et STP n'hésite pas à le faire en grand public si c'est le besoin de ton enfant. C'est tout à fait naturel et cela normalise l'allaitement.

**«IL N'EXISTE PAS DE PLUS GRANDE CAUSE  
DE SEVRAGE QUE L'EFFET DES OPINIONS  
D'AUTRUI SUR NOUS. »**





## Tu es pudique? Voici quelques trucs pour allaiter discrètement :

Porte un chandail ou chemisier ample ou un châle. Il existe aussi des **vêtements** conçus pour l'allaitement qui nous permettent de nous installer rapidement et d'allaiter discrètement.

Lève ton chandail au lieu de le baisser.

Trouve un ou des mots de code que ton bambin pourra employer pour dire ce qu'il veut sans attiré trop l'attention.

## Tu en as assez des questions du genre Tu allaitez encore, n'est-il pas trop vieux !?

### • Voici quelques réponses humoristiques :

- Ah, je n'avais pas remarqué.
- Comment? Et abandonner cette belle poitrine?
- Non, mon bébé est sevré, celui-ci est le bébé de ma sœur.
- Oui il est trop vieux et même parfois quand il ne pleure pas je le prends aussi...
- J'essaie d'augmenter son QI.
- Nous faisons partie d'une étude.
- Il se sèvre en ce moment car il ne boit plus que 10 fois par jour.

**N'oublie pas que tous les enfants se sevrant un jour ou l'autre.**

Si tu sens qu'il est temps pour toi de mettre fin à l'allaitement, vas-y en douceur. Limite la durée des tétées, retire les une à la fois, remplace les par une attention particulière, évite les lieux de la tétée habituelle et suit le rythme de ton enfant.

**L'âge auquel les bambins se sevrant naturellement varie d'un enfant à l'autre.**

**Évite de comparer ton enfant à un autre.**

Considère plutôt les besoins de ton enfant et de ta famille lorsque tu songes au sevrage. La tranche de vie pendant laquelle tu es le centre de l'existence de ton enfant est très courte par rapport à toute une vie.

03

LES SEINS  
APRÈS  
L'ALLAITEMENT

03

# Les seins après l'allaitement : ouvrir la porte à la chirurgie esthétique

Apprivoiser l'allaitement pour l'amour de son enfant.

Enceinte de mon petit loup, je voulais absolument allaiter mon bébé. C'était aussi d'une importance capitale pour son papa. Nous voulions nous assurer de sa santé et de sa sécurité affective. Je dois vous avouer bien franchement que ce fût une expérience plutôt difficile. J'avais un poupon plutôt glouton et j'avais l'impression de passer mes journées à ne faire que ça. Je me sentais comme la maman d'un petit veau affamé. Je n'aimais pas particulièrement la sensation de la tétée sur mon mamelon. Ça tire! Pour moi, ce n'était pas naturel! L'esthétique de mes seins était loin d'être ma priorité, même si je me rendais bien compte qu'ils perdaient du tonus et du volume. J'ai appris à apprivoiser l'allaitement par amour pour mes trois enfants. Un don de soi pour leur offrir le meilleur.

## Mes seins après l'allaitement

J'ai toujours eu ma santé à coeur. Je suis une fille qui se tient en forme, et l'alimentation saine fait partie de mon équilibre. Grâce à mon hygiène de vie, je me sentais belle. J'étais satisfaite de l'apparence de mon corps, sauf de mes seins. En maillot ou en sous-vêtements, ça allait, mais toute nue, ouf! Maman de trois amours, j'avais maintenant deux petits seins tombants, loin d'être parfaits comme dans les magazines.

J'avais beau m'entraîner, je ne pouvais pas muscler mes seins pour qu'ils reviennent à leur état initial. J'aurais tellement aimé conserver ces beaux seins fermes et volumineux de l'allaitement. Dites-moi pourquoi les calories collent comme des mouches, mais que les seins fondent comme neige au soleil? C'est injuste! Je ne voulais pas une poitrine à la Barbie, mais je voulais retrouver mes seins à moi.

## Chirurgie esthétique

J'ai un secret à vous dévoiler... Mis à part mon conjoint, personne n'est au courant : ni ma mère, ni ma soeur, ni ma voisine. Ça me gêne un tantinet, mais je crois que ce sujet tabou mérite d'être exposé.

Voilà! J'ai décidé d'avoir recours à la chirurgie esthétique. Je ne voulais pas avoir un corps parfait pour faire le cheval de parade, mais pour me sentir belle et confiante dans ma peau. J'étais incapable de le partager, car j'avais peur de me sentir jugée. Je sais que mes proches m'auraient épaulée, mais peut-être que j'avais du mal à l'accepter moi-même. Hé oui! Les préjugés face à la chirurgie esthétique existent! On pense nécessairement à la danseuse dans les bars.

Puis moi, je ne voulais pas avoir l'air de la fille superficielle ou d'un objet sexuel. Je ne voulais pas non plus être la coqueluche d'un spectacle. Je voulais seulement récupérer mes seins et mon estime de soi.



## Et si jamais... la rencontre

J'étais décidée à faire le saut, j'étais prête! J'ai entrepris les démarches auprès d'une clinique privée : 12 000 \$ d'investissement, c'est beaucoup d'argent, mais je me disais que mon bien-être psychologique en valait la chandelle. Tout cela réparti mensuellement, c'était comme le paiement d'une bécote matérielle.

Lors de la consultation, la chirurgienne a pris soin de me donner les informations quant aux complications et aux risques possibles de la chirurgie esthétique. Nous avons aussi discuté de la convalescence et des suivis postopératoires : diminution de la sensibilité, risques chirurgicaux, remplacement de l'implant, infections, saignements, hématome, réactions allergiques, dommage aux structures adjacentes, peut entraver la détection du cancer du sein, etc. Je le concède, ça fait peur!

En même temps, j'avais beaucoup lu sur le sujet et les statistiques démontrent que la majorité des chirurgies s'avèrent réussies. La chirurgienne m'a mise en confiance tout en m'informant des éventualités.

Par la suite, nous avons échangé sur les types d'implants possibles et l'endroit des incisions. Les décisions sont adaptées pour chaque femme selon ses antécédents médicaux, ses goûts personnels, son ossature, le tissu de sa peau et sa masse corporelle.

Pour cela, je devais essayer les différents implants à partir d'échantillons. Je pouvais ainsi visualiser mes nouveaux seins sur ma physionomie. C'était intimidant... mon corps mis à nu.

Allo la dignité!

J'étais vraiment mal à l'aise, mais bon, après avoir enfanté trois fois, disons que l'amour-propre prend tout son sens. J'ai choisi alors mon implant et sa taille.

Nous avons terminé la rencontre avec les coûts et les dates possibles.

J'étais ainsi persuadée que c'était ce que je voulais. J'avais déjà statué sur la date idéale et nous avons choisi notre mode de financement.

# J'aime

## mes seins!!!

Je me suis donnée une semaine pour prendre le temps de faire le tour de la question. J'ai alors pensé à ce que je voulais vraiment. Je me suis mise à avoir peur des complications ou des risques reliés à la chirurgie. Même rarissimes, ils existent! J'ai mijoté sur mes valeurs et je me suis recentrée sur une valeur primordiale pour moi : la santé.

Finalement, je préférerais avoir de petits seins imparfaits et sains que de risquer ma santé pour avoir une belle poitrine.

Et si jamais je n'aimais pas mes nouveaux seins? Dans le fond, je les aime bien mes vieilles chaussures! Je serais assurément inconfortable avec des magnifiques talons hauts parce que ce n'est tout simplement pas moi. Soudainement, comme sur un coup de baguette magique, je me suis mise à aimer mes seins. Je ne pouvais plus m'imaginer avec d'autres seins que les miens. J'appréciais maintenant leurs imperfections. Il aura fallu que j'aie jusqu'au bout de cette démarche pour considérer leur inestimable valeur.

**Je ne juge pas les femmes qui ont recours à la chirurgie esthétique. Au contraire, je suis pleine de compréhension pour elles!**



Au-delà de la maternité, les seins sont synonymes de féminité, de sensualité, de sensibilité et de séduction pour la femme. Cependant, j'ai fait le choix personnel d'investir sur l'intérieur de ma personne pour apprendre à m'aimer sans artifices. Cette option, je l'ai intégrée aussi pour être en accord avec mes valeurs et mes convictions.

Partir un an en famille, ça fait revenir à l'essentiel. Au bout du compte, j'avais l'impression de consommer une fois de plus du matériel. J'ai décidé d'opter pour l'être au lieu du paraître et je veux être cohérente dans toutes les parcelles de ma vie.

Je n'ai pas des seins de mannequin, mais j'ai des seins naturels en santé. Ces seins qui m'ont toujours permis de me sentir femme, ces seins qui ont nourri mes enfants, ces seins qui séduisent mon mari et ces seins qui continuent à exprimer mon unicité, je les aime.

À l'avenir, je serai fière de montrer mes seins à mon homme.



# ART & LITTÉRATURE

[WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA](http://WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA)

LE MAGAZINE SEINPLEMENT POUR MOI | HIVER 2017



# 3 livres

pour vous mesdames

Un peu de littérature pour vous !

Suggestions de lecture pour vous, mesdames!

Et oui, en étant maman, il est important de prendre du temps pour soi! et dans ce temps que vous prenez, réservez-vous des heures de lecture!

Je vous suggère aujourd'hui trois romans pour tous les goûts, tous les budgets!

Tout d'abord, un livre dont on a beaucoup entendu parlé dans les médias, **La femme qui fuit**, d'Anaïs Barbeau-Lavalette, fille de Manon Barbeau, réalisatrice et scénariste, et petite-fille de Suzanne Méloche et Marcel Barbeau, peintre et sculpteur québécois.

Ce livre, écrit avec une plume fluide et bouleversante, s'adresse à tout ceux et celles qui sont piqués de curiosité au sujet des enfants du Refus Global. Ce manifeste artistique mis sur pied par les artistes québécois dans les années 50 a malheureusement créé des dommages collatéraux sur la vie de famille des signataires.

Dans ce récit que l'auteure adresse à sa grand-mère Suzanne, nous apprenons comment est né ce manifeste, les actions qui y sont menées, le déroulement de leur vie personnelle et le détachement que certains tentent d'avoir malgré leurs convictions.



Un livre prenant, bouleversant et incroyablement empli d'émotions. Il se lit en 3 jours, 2 si le sommeil n'est pas important pour vous!

**Gâtez-vous en cliquant [ICI](#)**

Publié aux éditions Marchand de feuilles.

Ensuite, je vous parle du dernier roman de Marc Lévy intitulé **L'horizon à l'envers**.

Contrairement à ce que les médias veulent donner comme image à cet auteur, ses romans ne sont pas des histoires d'amour à l'eau de rose. Vous y trouverez toujours une pointe de science-fiction ou de fantastique. Oui, il y a de l'amour, effectivement. Mais pas que.

Dans ce nouveau roman, l'auteur français nous emmène dans le monde de trois étudiants en neurotechnologie. Passionnés de conscience, de mémoire et de souvenirs, ces trois génies tentent l'impossible lorsque l'un d'eux apprend qu'il ne sera bientôt plus de ce monde. Remplie de secrets, de rebondissements et d'espoir, ce livre pourrait vous emmener dans le monde de la littérature fantastique. Accrochez-vous, vous ne verrez plus la science comme avant en refermant ce livre!



Publié aux éditions Robert Laffont,  
**vous pouvez vous le procurez ICI**

Enfin, je lis actuellement le premier roman d'une auteure britannique, **Anna Hope : Le chagrin des vivants**.

Se passant au mois de novembre 1920, à Londres, juste après la fin de la première guerre mondiale, cette histoire divisée en cinq journées nous fait vivre le quotidien d'environ six personnages, essentiellement trois femmes.

Au fil de la lecture, certains liens se créent entre elles. Du personnage d'Hettie, qui offre des danses aux anciens soldats au Hammersmith Palais, en passant par celui d'Ada qui rêve de son fils nuit et jour, « pourtant tombé au front », puis celui d'Evelyn qui remplit de la paperasse administrative au bureau des pensions de l'armée, et dont l'amoureux a été tué, ce roman nous démontre la force qu'ont eu ces gens ayant vécu une des pires guerres qui s'est déroulée. « Ces femmes cherchent l'équilibre entre la mémoire et la vie ».



Publié aux éditions Gallimard, ce roman est un petit bijou.  
**Vous pouvez vous le procurer ICI**

Bonne Lecture! - ADELINE - Blogueuse

[SEINPLEMENTPOURMOI.CA](http://SEINPLEMENTPOURMOI.CA)

# ACTIVITÉ & VOYAGE

LE MAGAZINE SEINPLEMENT POUR MOI | HIVER 2017

WWW.SEINPLEMENTPOURMOI.CA





# Voyages, enfants & simplicité matérielle

Ce n'est pas un secret pour personne : voyager sac au dos avec des enfants exige du planificateur de bagages un niveau de compétition en Tetris, mais aussi une certaine propension au tri sélectif. Très sélectif. **Si l'on ne veut pas se retrouver à devoir trimballer un semi-remorque à l'autre bout du monde**, il faut voir petit, simple, limité. Il faut chercher le peu, le pas beaucoup, le nécessaire, le strict nécessaire. Le reste? On le laisse à la maison.

Dans notre cas, c'est d'autant plus vrai qu'un bagage entier doit être consacré au travail. On s'est donné pour mission de tout **faire entrer les articles de base des 5 membres de la famille dans un seul sac à dos** de 60 litres : vêtements, trousse à pharmacie, trousse de premiers soins, produits d'hygiène, etc. Il n'y a pas à dire, on fait vite le tour de la garde-robe, mais tout y est pour survivre 4 à 5 jours dans des vêtements propres qui auraient été portés une seule fois chacun.



## Simplicité matérielle et amusement

Mais il n'y a pas que le matériel de première nécessité qui a dû passer au tordeur de la simplicité matérielle. L'excédent, l'amusant, le distrayant, y est aussi passé. Chaque enfant a un petit sac à dos (6 litres pour les filles, 3 litres pour le petit frère). À l'intérieur : un chandail chaud, une paire de sandales, un petit cahier de notes, un jeu de cartes (qui ne sert pas), des crayons, un petit sac à surprises pour le long trajet en avion et 3 petits livres pour l'aînée. Ce sac, c'est leur espace qu'ils doivent gérer. En route, si les enfants ont envie de quelque chose, non seulement il faut que ladite chose entre dans le budget, mais il faut aussi qu'ils aient l'espace pour le trimballer. Ça ne rentre pas? De quoi peux-tu te départir pour ça rentre? Choisis..

Depuis le début du **voyage**, ils n'ont, à 3, qu'un seul jouet digne de ce nom : un paquet de ce qu'on pourrait appeler « des blocs », reçu en cadeau dans un marché de nuit. C'est tout. Si l'on ajoute le jeu de UNO miniature, le jeu de cartes qui ne sert pas et les deux petits toutous gagnés aux arcades de rue à Taipei, la « salle de jeux » peut se targuer de contenir 5 articles.



## S'inventer des jeux avec des riens

Depuis deux mois, ils partagent tout, ou presque. Depuis deux mois, ils s'inventent des jeux avec des riens. Les bouteilles d'eau deviennent un jeu de quilles, un fort, un groupe d'enfants qu'il faut surveiller; une serviette de bain se transforme en hamac pour toutou, le toit d'un refuge inventé entre deux lits. Les coquillages trouvés sur la plage le mois passé font office de monnaie d'échange qui permet d'acheter des dessins gribouillés sur des serviettes de table au « magasin de dessins » improvisé sur le balcon. **Les outils se simplifient, les scénarios se multiplient.** Comme si la raréfaction matérielle amenait la prolifération des idées et que le contingentement aidait à la créativité.

Pas que la salle de jeux soit particulièrement fournie à la maison, mais cette simplicité matérielle accrue fait ressortir la capacité d'amusement, l'imagination fertile et l'essentiel des jeux de l'enfance. Et bien que les fréquents changements de décor et l'excitation sans cesse renouvelée de l'inconnu puissent faciliter cet état d'esprit, je crois fermement qu'il y a une leçon à tirer, un modèle à tenter de reproduire et à adapter au retour.

*Suivez-nous*



**SEINPLEMENTPOURMOI.CA**

E-Book créée par :

**Annie Lachance** - Fondatrice du **Magazine** **Seinlementpourmoi**