



# Mieux-Naître à Laval

Ensemble pour accueillir la vie



## **RAPPORT ANNUEL D'ACTIVITÉS 2020-2021**

*Présenté à l'Assemblée générale des membres  
Le 29 juin 2021*

## Table des matières

Mot de la présidente et de la directrice.....	3
PRÉSENTATION DE L'ORGANISME.....	5
<b>Mission, approche et vision</b> .....	5
<b>Valeurs et principes qui guident notre action</b> .....	6
<b>Historique</b> .....	7
VIE ASSOCIATIVE ET ÉQUIPE.....	11
<b>Assemblée générale annuelle des membres</b> .....	11
<b>Conseil d'administration</b> .....	12
<b>Équipe</b> .....	14
OFFRE DE SERVICES .....	16
<b>Statistiques globales de participation</b> .....	16
<b>Activités prénatales</b> .....	19
<b>Rencontres postnatales</b> .....	21
<b>Relevailles adaptées</b> .....	22
<b>Ateliers de groupe</b> .....	24
<b>Consultations privées</b> .....	26
<b>Bain Thalasso bébé</b> ® .....	26
<b>Bain Thalasso bébé</b> .....	26
FINANCEMENT.....	27
MNL DANS LA COMMUNAUTÉ.....	28
<b>Réseaux d'appartenances et concertations</b> .....	28
<b>Visibilité</b> .....	30
PRIORITÉS 2021-22.....	32

## Mot de la présidente et de la directrice



*ANGÈLE TRUDEAU*  
*Présidente*



*LYSANE GRÉGOIRE*  
*Directrice générale*

Chers membres, chers ami-es, chers partenaires,

Comme l'ensemble de la société, Mieux-Naître à Laval a passé la dernière année sous le nuage nommé COVID-19. Qu'à cela ne tienne, le soleil a quand même brillé chez MNL même si, trop souvent, au travers le filtre virtuel des plateformes de visio-conférences que nous avons apprivoisées.

La nouvelle équipe de MNL a dû introduire, respecter, faire connaître et évoluer une panoplie de mesures sanitaires aussi nombreuses que changeantes. Le redéploiement des activités s'est fait en bonne partie virtuellement ou a été adapté, comme dans le cas des relevailles à domicile, transformées en répit-poussette, halte-répit dans nos locaux, soutien téléphonique ou livraisons à domicile.

Afin de répondre au mieux aux besoins des familles, l'équipe s'est aussi beaucoup inspirée du rapport de l'Institut national de santé publique : « Transition à la parentalité en situation d'adversité : le cas de la COVID-19 » (juillet 2019) qui propose aux intervenants en périnatalité des pistes d'action pour soutenir les parents à relever les changements et les défis de la transition à la parentalité potentiellement exacerbés dans le contexte singulier de la COVID-19.

Le financement de l'organisation demeure un défi et est toujours insuffisant pour répondre adéquatement aux besoins des familles lavalloises qui se préparent à la naissance d'un bébé et doivent s'adapter à la vie de nouveaux parents. On se rappelle qu'en août 2018, pour disposer de ressources équitables avec les autres régions du Québec, le futur Premier ministre M. François Legault, promettait à MNL un financement récurrent de 500 000\$ à 650 000\$ s'il était élu. En 2019, sa ministre de la santé, Mme Danielle McCann, accordait à MNL 250 000\$ de financement récurrent. La phase 2 alors annoncée ne s'est toujours pas concrétisée, ce qui maintient un déficit de services périnataux pour les familles de Laval.

Cela dit, les liens sont actifs et renforcés avec nos partenaires, dont l'incontournable CISSS de Laval avec qui des discussions ont cours pour soutenir le déploiement d'une offre de services accrue.

Par ailleurs, la pandémie aura eu quelques retombées positives telle que l'obtention d'un financement par la Ville de Laval, que nous remercions au passage, pour le projet d'intégration d'un système de vidéoconférence permettant d'offrir des activités simultanément sur place et à distance. L'installation permettra l'animation dynamique de différents types d'activités (ateliers, causeries, activités physiques...). La personne qui animera pourra se déplacer, faire des démonstrations physiques et intégrer différents médias (Power Point, vidéos...). Cette salle optimisée favorisera la participation sur place d'un nombre restreint et ciblé de personnes tout en permettant l'accès à distance pour les personnes pour qui les déplacements sont plus difficiles (état de santé, jumeaux, anxiété...).

Toujours au plan des ressources techniques, MNL faisait face à des outils devenus désuets pour gérer ses données. Un contrat est en cours pour le développement d'une base de données sur mesure qui permettra de mieux orienter la clientèle, de tenir des statistiques de façon plus efficace et sophistiquée, de gérer les services de relevailles tout en économisant du temps.

Terminons ce tour d'horizon sur une excellente nouvelle. Le projet « Ensemble pour accueillir la vie » bénéficie d'un nouveau levier de développement grâce à la Politique régionale de développement social (PRDS) de Laval. Ce projet prévoit l'ajout aux services actuels d'une maison de naissance avec services de sages-femmes, d'autres services professionnels, d'une éco-boutique, d'une offre alimentaire sur place, d'une halte-garderie et d'un CPE. Plusieurs partenaires, dont le CISSS de Laval, ont accepté de se joindre à une cellule de travail associée au plan d'action de la PRDS, cellule qui devrait prendre son envol à la rentrée 2021.

On peut dire que MNL a atteint un certain degré de maturité et que l'organisation contribue de plus en plus significativement à faire de Laval un extraordinaire village où de plus en plus d'acteurs se mobilisent pour être « Ensemble pour accueillir la vie »!

*Angèle Trudeau*  
Présidente

*Lysane Grégoire*  
Directrice générale



# PRÉSENTATION DE L'ORGANISME

## Mission, approche et vision

Mieux-Nâître à Laval est un organisme à but non lucratif enregistré sous la Partie III de la Loi sur les compagnies (L.R.Q., chap. C-38, art. 218) en date du 3 septembre 2010, telles qu'en font foi les lettres patentes qui lui ont été délivrées. MNL apparaît au registre des entreprises sous le numéro d'entreprise du Québec 1166807561. MNL est un organisme de bienfaisance enregistré auprès de l'Agence du revenu du Canada depuis le 2 juillet 2014 sous le numéro 83845 7281.

### Mission

Mieux-Nâître à Laval a pour mission de soutenir les parents, les mères en particulier, dans le but de les aider à vivre la venue d'un enfant de la façon la plus harmonieuse et satisfaisante possible, en leur offrant des services en périnatalité, incluant ceux des sages-femmes.

### Approche

Son approche repose sur les principes suivants :

- un **milieu de vie communautaire et interculturel** dédié aux femmes et à leur famille lors de la période périnatale, en tenant compte des connaissances récentes dans les domaines de la prévention, du capital social, de l'égalité et de l'intégration citoyenne;
- **l'implication des parents au premier plan** dans l'animation, l'organisation, l'offre et l'appréciation des services; l'intégration citoyenne et le sentiment d'appartenance des parents;
- un **soutien personnalisé** qui comprend les volets de service suivants : la santé globale des mères et des nourrissons, l'adaptation aux rôles maternel et paternel, le renforcement du réseau social et l'autonomie financière.

### Vision

Mieux-Nâître à Laval souhaite faire rayonner avec succès son modèle d'affaires en périnatalité à Laval et au Québec.

Pour ce faire, il souhaite développer des alliances et des partenariats, notamment avec le réseau communautaire, le réseau des CRP, de même que le réseau de la santé et des services sociaux de Laval.

Ainsi ancré dans son milieu, Mieux-Nâître à Laval sera à même d'assurer son rendement économique (ressources humaines, matérielles, financières et partenariales) et sa rentabilité sociale (réponse aux besoins exprimés par les familles).

## Valeurs et principes qui guident notre action

**La famille** Les valeurs de Mieux-Naître à Laval sont centrées sur la famille, reconnue comme premier milieu de vie et d'épanouissement de l'enfant. Les parents détiennent l'expertise naturelle pour assurer le développement optimal de leur enfant lorsqu'ils bénéficient de la sollicitude<sup>1</sup> de leur communauté, cette famille élargie. La collectivité joue un rôle clé pour l'équilibre et l'harmonie de la famille.

**La solidarité**<sup>2</sup> MNL valorise le capital social et souhaite contribuer à renforcer la densité et la qualité des relations sociales et interculturelles; prendre le temps de se connaître, accompagner, favoriser l'entraide, créer des liens d'amitié et de nouvelles solidarités.

**La santé et le bien-être global** MNL considère que la grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des processus physiologiques naturels qui nécessitent confiance et soutien, respect et bienveillance. Ces conditions réunies favorisent la santé et le bien-être global, la préservation de l'intégrité physique et psychologique des personnes de même que l'attachement parent-enfant.



**L'ouverture** MNL anime un milieu de vie communautaire accueillant et chaleureux, ouvert aux familles dans le respect de leur culture, de leurs choix et de leurs valeurs. MNL s'ouvre à la pluralité des significations personnelles et culturelles que la famille attribue à la grossesse, à la naissance et à l'expérience de nouveaux-parents.

**L'empowerment**<sup>3</sup> MNL actualise l'*empowerment* en reconnaissant :

- l'engagement social et économique des mères de même que leur capacité à déterminer leurs besoins et à contribuer à leur propre émancipation;
- l'importance de la place du père et l'exercice des rôles parentaux dans une perspective d'équité et de complémentarité;

---

<sup>1</sup> Sollicitude, n. f. Attention soutenue, à la fois soucieuse et affectueuse, intérêt; affection. Témoignage de cette attention. (Source : Version électronique du nouveau Petit Robert 2011)

<sup>2</sup> Solidarité, n.f. Relation entre personnes ayant conscience d'une communauté d'intérêts, qui entraîne pour les unes, l'obligation morale, de ne pas desservir les autres, de leur porter assistance. (Source : Version électronique du nouveau Petit Robert 2011)

<sup>3</sup> Le terme empowerment désigne, en périnatalité, le fait pour une femme enceinte et un couple de se prendre en charge plutôt que de laisser le personnel de santé prendre seul les décisions concernant la naissance à venir. Il s'agit d'encourager, de remettre en avant plan la capacité du corps de la femme à accoucher et non pas de "se faire accoucher". En ressources humaines, l'empowerment repose sur trois piliers : la vision, l'autonomie et l'appropriation. Une équipe empowered sait où elle va (vision), a une marge de manœuvre suffisante pour y aller (autonomie) et se sent légitime de mener cette action (appropriation). (Source : Wikipedia)

- les besoins fondamentaux du bébé et ses moyens de les communiquer;
- l'importance de l'information mise à jour et de qualité pour favoriser l'autonomie et la prise de décision plus éclairée;
- les forces de son milieu, en favorisant le développement du plein potentiel de tous ses membres ainsi que leur participation démocratique.

Le principe qui reconnaît que la naissance appartient aux femmes et aux familles demeure central.

## Historique

### Contexte

**Dans les années 70**, la médicalisation de l'accouchement est à son comble et les routines hospitalières invasives et nombreuses.

**Dans les années 80**, 8000 personnes participent aux Colloques régionaux « Accoucher... ou se faire accoucher ? On réclame davantage d'information pour faire des choix éclairés, des soins plus humains, moins de routines et d'interventions; on réclame des maisons de naissance (MdN) et des sages-femmes.

**1990/** Adoption de la Loi 4 pour encadrer la pratique des sages-femmes dans le cadre de projets-pilotes en maisons de naissance.

**1994/** Ouverture des premières maisons de naissance.

**1999/** Adoption de la Loi 28, un Ordre professionnel spécifique est mis en place de même qu'une formation universitaire : le BAC sage-femme d'une durée de 4 ans à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

**Fin des années 90/** Le Chantier de l'économie sociale et des partenaires en périnatalité développent un projet visant à regrouper des services et des activités au sein d'entreprises d'économie sociale. Dix projets de Centres de ressources périnatales (CRP) ont alors vu le jour au Québec, mais pas à Laval.

**Vers 2004/** La Table de concertation de Laval en condition féminine (TCLCF) participe à un comité citoyen qui revendique des services de sages-femmes à Laval.

**2007/** La TCLCF propose d'inclure le développement d'une maison de naissance et des ressources en périnatalité dans le cadre des consultations sur le plan de développement quinquennal de la CRE.

**Fin 2007/** Lysane Grégoire se joint au Comité santé de la TCLCF pour stimuler le projet d'une MdN à Laval. La mobilisation autour du projet justifie un comité spécifique, soit le Comité périnatalité Laval.

**2008/** Un sondage auprès des Lavalloise révèle leur intérêt à avoir une maison de naissance et des services autour de la naissance qui manquent sur le territoire.

**2008-2009/** Le comité périnatalité Laval précise le projet d'un milieu de vie au sein du premier Centre de ressources périnatales au Québec hébergeant une maison de naissance avec services de sages-femmes.

**18 avril 2010** / un Conseil provisoire est élu avec le mandat de fonder *Mieux-Naître à Laval (MNL)*, dont le nom est adopté le même jour. L'organisme obtient ses lettres patentes en septembre 2010.

**2011**/ Réalisation d'un plan d'affaires avec la précieuse collaboration de *Micheline Bérubé, management et administration*, en situant le projet au sein des politiques publiques et de l'organisation québécoise des soins en périnatalité.

**Automne 2011**/ Obtention d'un prêt de 100 000\$ du Réseau d'investissement social du Québec (RISQ) et d'une subvention de 50 000\$ de la Conférence régionale des élus de Laval (CRE), permettant à MNL de poursuivre activement la réalisation du projet avec deux ressources humaines rémunérées.

**2012** / Les activités du volet communautaire sont amorcées.



**Printemps 2014** / Les services du volet économie sociale démarrent, tel que prévu au plan d'affaire, mais sans ouverture de porte.

**2014-15**/ Implantation des rencontres prénatales et de l'accompagnement à la naissance auxquelles s'ajoutent le massage de bébé et les consultations en allaitement. Les activités ont lieu à la Maison de quartier Vimont et au Relais familial d'Auteuil.

Les représentations se poursuivent et mènent à des ententes avec la

Ville, la Conférence régionale des élus (CRÉ), le Centre local de développement (CLD) de Laval et l'Agence de santé et de services sociaux de Laval.

**31 mars 2015**/ on apprend que le financement non récurrent consenti par les partenaires régionaux permettra la signature d'un bail.

**2015-16**/ Mieux-Naître à Laval s'installe dans ses propres locaux sur le boulevard de la Concorde, secteur Duvernay. L'embauche d'une équipe de base permet de déployer l'offre de services incluant les relevailles à domicile qui font l'objet d'une entente de collaboration avec le CSSS de Laval. Entre la première et la seconde année d'opération, l'achalandage a triplé et le calendrier s'est diversifié de 37 activités différentes.

Les représentations doivent se poursuivre activement afin d'obtenir le financement récurrent promis par le ministre de la santé Réjean Hébert, sous le précédent gouvernement. Sans ce financement essentiel, MNL risque de fermer ses portes.



**2016-17/** L'année est marquée par une mobilisation importante pour la survie de MNL avec une campagne de financement, la création de la Coalition Pour nos bébés et le dépôt d'une pétition à l'Assemblée nationale. Le maire de Laval, Marc Demers, appuie publiquement le projet par communiqué et par la réalisation d'un message vidéo. Grâce à la mobilisation, aux contributions bénévoles, aux donateurs et un budget discrétionnaire du ministre de la santé, MNL a pu continuer à donner ses services toute l'année, mais le financement récurrent lui est toujours refusé par le ministre Gaétan Barrette.



*30 août 2017 : manifestation des familles devant la Cité de la santé.*

**2017-2018/** Les mises à pied s'avèrent incontournables comme la suspension de plusieurs activités. Grâce au bénévolat, incluant celui de la directrice, MNL continue de répondre aux appels, de référer les femmes vers d'autres ressources et d'animer des activités communautaires. L'entente de service de relevailles est maintenue. Cette année est marquée par une véritable joute entre MNL et le CISSS de Laval qui maintient, contre toute logique, que Laval n'a pas besoin de CRP, l'offre serait déjà complète et adéquate. La mobilisation et les appuis se poursuivent, les points de presse des groupes politiques d'opposition se multiplient, le maire de Laval interpelle le premier ministre, sans succès, la Ville adopte une résolution en faveur du financement de MNL et octroie un budget pour couvrir le loyer.

Le ministre de la santé suscite un espoir en demandant une ultime démonstration de la pertinence de MNL en promettant que l'analyse ne sera pas confiée au CISSS dont l'opinion demeure inébranlable malgré le passages de plusieurs familles venues témoigner et questionner leur conseil d'administration. Le ministre Barrette ne tiendra pas sa promesse se contentant de répéter qu'il souscrit à la lecture du CISSS. MNL ne baisse pas les bras et poursuit sa croisade pour défendre le droit des familles lavalloises aux services périnataux disponibles ailleurs, notamment dans tous les grands centres urbains du Québec.

**2018-2019/** Les activités communautaires sont maintenues notamment grâce à une subvention salariale. Les familles récidivent et se présentent à nouveau devant le CA du CISSS pour les sensibiliser à

leur réalités et besoins. Le maire, Marc Demers, commande une étude indépendante pour démontrer la nécessité d'un CRP à Laval. L'étude (UQAM) confirme que « l'existence des CRP au Québec répond aux "meilleures pratiques" » et le maire déclare : « Je retiens de l'étude que l'accès aux services périnataux communautaires à Laval doit augmenter ». En commission parlementaire, questionné par François Paradis, alors député de Lévis, le ministre Barrette déforme la réalité et conclue « Mieux-Naître à Laval c'est récent. Ce sont des gens qui ont choisi de partir un organisme communautaire, c'est leur choix. (...) Est-ce que je dois subventionner toutes les organisations qui jaillissent, qui apparaissent partout dans le Réseau si le besoin est comblé? ».

Le 2 août 2018, la saga de MNL connaît enfin un rebondissement positif! François Legault, chef de la Coalition Avenir Québec qui s'apprête à débiter sa campagne électorale, tient un point de presse dans les locaux de MNL. M. Legault promet que, si sa formation politique forme le prochain gouvernement, MNL sera financé de façon récurrente et adéquate. Pour un financement équitable avec les autres régions, il annonce une somme de 500 à 650 000\$ par année. Suite aux élections, la ministre de la santé, Danielle McCann, accorde un budget discrétionnaire pour maintenir le CRP ouvert et son ministère se penche sur les suites à donner à la promesse de M. Legault.

**2019-2020/** Après plusieurs années de démarches et de mobilisation, MNL obtient finalement un financement récurrent l'assurant de sa pérennité. La ministre de la santé, Danielle McCann, fait l'annonce dans nos locaux en reconnaissant l'importance des CRP à la grandeur du Québec. En effet, le 23 septembre 2019, elle annonce que tous les CRP se verront octroyés un financement minimal de 250 000\$. Pour MNL la nouvelle est douce-amère, ce montant représentant à peine 50% des fonds requis pour bien desservir les familles lavalloises. Cependant, Madame McCann précise ce jour-là que ce financement constitue une première étape (phase 1), et que s'ensuivra un chantier pour examiner la situation sur tout le territoire du Québec afin d'offrir d'ici 2022, un financement « plus équitable pour l'ensemble des organismes en périnatalité, en fonction des besoins de la population et du volume des naissances » (phase 2).

Autre moment marquant pour MNL, le 14 novembre 2019, le CA du CISSS de Laval approuve notre admissibilité au financement à la mission globale dans le cadre du PSOC, reconnaissant ainsi que l'organisation répond aux critères de l'action communautaire autonome.

Enfin, avec le soutien de la Génératrice d'innovation sociale du PRESL et suite à une consultation citoyenne menée dans le cadre de l'action 100 en 1 jour, MNL lance le projet « Ensemble pour accueillir la vie » qui remet de l'avant le projet de maison de naissance sous le même toit ainsi que d'autres volets de services demandés par les familles.

# VIE ASSOCIATIVE ET ÉQUIPE

## Assemblée générale annuelle des membres



Tenue exceptionnellement sur plateforme Zoom le 9 décembre 2020, cette assemblée a réuni 14 participants-tes et quelques bébés. Nous aurions pu croire que la plateforme Zoom aurait permis une plus grande participation, mais cette assemblée virtuelle en temps de pandémie est malheureusement celle qui a rassemblé le moins de membres depuis la fondation de MNL. L'assemblée a été

présidée et animée par Annie Houle de la CDC. Valérie Gaudreault, adjointe de direction à MNL a agi comme secrétaire d'assemblée. Ce fut l'occasion de :

- Présenter un vidéo de relance des activités, une réalisation de la toute nouvelle équipe bonifiée de témoignages de notre clientèle et d'une bénévole;
- Souligner le moment historique pour l'organisation d'avoir été reconnu éligible au financement à la mission globale par le PSOC et d'obtenir un premier financement récurrent à titre de Centre de ressources périnatales.
- Annoncer le travail réalisé pour se doter Mieux-Naitre à Laval d'outils de gestion des ressources humaines (description et pondération des postes, grille salariale, grille d'évaluation), ce qui a permis de commencer à se constituer une équipe.
- Présenter le projet « Ensemble pour accueillir la vie », rêvé collectivement avec les membres qui ont exprimé leurs besoins et souhaits depuis que MNL a ouvert ses portes.
- Remercier la Ville de Laval pour leur appui indéfectible au cours des années où il a fallu justifier la pertinence des services d'un organisme communautaire spécialisé en périnatalité pour les familles de Laval.
- Remercier toutes les personnes et organisations qui ont permis la survie du seul Centre de ressources périnatales (CRP) à Laval, les bénévoles, les participants, les partenaires et les groupes politiques.
- Adopter le procès-verbal de l'assemblée générale du 18 septembre 2019;
- Présenter et adopter les états financiers internes et non vérifiés pour l'année 2019-2020;
- Présenter et adopter le rapport d'activités annuel 2019-2020;
- Élire le Conseil d'administration qui accueille une nouvelle administratrice mais laisse 2 sièges vacants que le CA est invité à combler en cours d'année.

## Conseil d'administration

### Composition du Conseil d'administration 2020-2021

- **Angèle Trudeau**, présidente  
*Artiste lyrique*
- **Mathilde Pointud**, vice-présidente  
*Sage-femme*
- **Karine Bisson**, secrétaire  
*Infirmière et entrepreneure*
- **Stéphanie Chartrand**, trésorière  
*BAC comptabilité, SPA Paies et assurances collectives*
- **Nawel Benazza**, administratrice  
*Conseillère indépendante, Vice-présidente régionale exécutive, Arbonne*
- **Josée Beaudry**, administratrice  
Cooptée au CA du 6 oct. 2020, 1<sup>ère</sup>, seule présence le 4 nov. 2020, ne souhaite pas poursuivre le mandat  
*Adjointe administrative*
- **Lysane Grégoire**, membre d'office sans droit de vote  
*Directrice générale, MNL*

### Rencontres du Conseil d'administration

Le Conseil d'administration s'est rencontré à 10 reprises en rencontres régulières et n'a tenu aucune rencontre spéciale. Ces rencontres ont toutes eu lieu en visioconférence.

Rencontres régulières, de la 95<sup>ème</sup> à la 104<sup>ème</sup> : 7 avril, 23 avril, 14 mai, 18 juin, 10 septembre, 6 octobre, 4 novembre et 1<sup>er</sup> décembre 2020, 12 janvier et 9 février 2021.

Cette année, lors des rencontres régulières et au cours de rencontre en sous-comité du CA, les administratrices ont planifié et soutenu le déploiement de MNL, ont pris diverses résolutions et ont suivi et/ou travaillé plus précisément sur les points suivants :

- Adaptation des activités en temps de pandémie (passage aux rencontres virtuelles et aux relevailles adaptées) et adoption de mesures sanitaires et des ajustements suivant les recommandations;
- Suivi de la Phase 2 du travail avec une consultante pour le développement d'outils de gestion RH touchant essentiellement le Manuel de l'employée et la politique d'évaluation du personnel. Adoption de l'ensemble des descriptions de postes, leur pondération et la grille salariale. Adoption progressive des livrables de la phase 2 (travail en cours);
- Appui à la demande du Collectif Autour d'une tasse pour le PPI (programme de préparation à l'investissement) afin de mandater le Pôle d'économie sociale pour coordonner le processus du projet structurant lié à l'acquisition d'un bâtiment patrimonial;
- Confirmation de l'intérêt de MNL et participation de la directrice au regroupement provisoire en vue de participer au développement du projet de location ou d'acquisition d'un immeuble;

- Suivi vigilant de la phase 2 du financement de MNL qui devrait compléter la promesse de M. François Legault de financer MNL à hauteur de 500 à 650 000 \$/année. Le MSSS donne divers signes à l'effet que la promesse risque de ne pas être tenue;
- Plan d'embauche et participation au comité de sélection des candidatures pour 3 postes;
- Signature d'une entente avec Jeun'Est en forme pour l'évaluation, par une firme externe, d'une session de 8 rencontres prénatales;
- Considérant l'intérêt de favoriser une meilleure concertation nationale en périnatalité le CA donne son accord afin que la directrice de MNL accepte le poste d'administratrice qui lui est proposé au CA de la Confédération des organismes familiaux du Québec (COFAQ);
- Réflexion pour relancer et développer le projet « Ensemble pour accueillir la vie » en visant mobiliser divers partenaires, un lien avec la Politique régionale de développement social (PRDS) est examiné;
- Autorisation d'une demande de financement à 2 volets du programme de soutien à la relance des organismes lavallois de la Ville de Laval;
- Recrutement pour combler les postes vacants au sein du CA; / Modifications aux Statuts et règlements; / Décision d'acquiescer à une carte de crédit d'entreprise.



# Équipe

Les piliers de l'organisation :



**Lysane Grégoire**  
directrice générale

*Tenace  
Joviale  
Pacifique*



**Formations chez MNL en 2020-21 :**  
Animation AGA et autres sur Zoom (CDC)  
Webinaire Allaitement en temps de pandémie (MAQ)  
Webinaire avec Martine Delvaux (TCLCF)

Présidente fondatrice en 2010, directrice générale depuis février 2012



**Geneviève Laforest**  
assistante périnatale

*Calme  
Motivée*



**Formations chez MNL en 2020-21 :**  
Conseillère en peau à peau et portage

*Compréhensive*

Entrée en poste : juin 2015



**Amélie Blanchette**  
conseillère en  
intervention périnatale

*Patiente  
Résiliente  
Persévérante*



**Formations chez MNL en 2020-21 :**  
Formation monitrice de portage  
Journée de formation sur le deuil périnatal, Association québécoise des accompagnantes à la naissance  
Formation Coparentalité Un jour, pour toujours (COFAQ)

Contractuelle depuis 2014 / Entrée en poste : février 2019

Les nouvelles arrivées :



**Claudine Carbray**  
coordonnatrice, services et  
vie communautaire

*Motivée  
Organisée  
Divertissante*



**Formations chez MNL :**  
Plusieurs webinaires pour l'adaptation de nos locaux et activités aux mesures sanitaires  
Novembre 2020 - Webinaire de l'Observatoire des tout-petits  
Mars 2021 - L'offre qui fait du bien - Symposium sur la covid

Entrée en poste : juillet 2020



**Pascale Rolland**  
responsable, relevailles et  
communications

*Déterminée  
Débrouillarde  
Altruiste*



**Formation chez MNL :**  
Communication inclusive et langage épïcène

Entrée en poste : juin 2020



**Marie-Eve Nadeau**  
intervenante périnatale

*Empathique Humaine  
Ouvverte*

photo: laloba photo)

**Formations chez MNL :**  
Les comportements d'approche et de retrait ou Comment votre bébé communique avec vous, Ingrid Bayot  
Journée de formation sur le deuil périnatal, Association québécoise des accompagnantes à la naissance

Entrée en poste : janvier 2021



**Valérie Gaudreault**  
adjointe de direction

*Généreuse  
Drôle  
Empathique*



**Formations chez MNL :**  
Clinique PSOC : Tout ce qu'il vous faut pour remplir votre demande PSOC!  
Allaitement et clientèle en situation de vulnérabilité : comment intervenir ?  
Attendre un enfant dans le contexte de la pandémie de COVID-19  
Formation sur la politique salariale

Entrée en poste : novembre 2020

## Formations suivies par plusieurs membres de l'équipe :

**Formation asynchrone** - Toute l'équipe a participé à la formation *Hygiène et salubrité au travail en contexte de pandémie*

**10 février 2021** - Valérie, Lysane et Claudine ont eu l'occasion d'entendre Céline Lemay lors d'une conférence-midi : *La mise au monde est plus grande que nous*

**30-31 mars 2021** - Lysane, Amélie et Claudine ont participé à la SU Père CONFÉRENCE, évènement rassembleur qui nous a outillé pour inclure davantage les pères dans nos activités.

**Mars/avril 2021** - Toute l'équipe a participé à la formation « *Une place pour toutes les familles* » de la Coalition des familles LGBTQ+. Cette formation mènera à la création d'un comité Inclusion pour améliorer nos pratiques et nos communications, notamment.

## Bénévoles et stagiaire

MNL a bénéficié de la collaboration bénévole de plusieurs personnes, ce qui a permis l'animation de causeries, de cours de yoga, de soutien logistique, de participation au développement de l'organisation et enfin, avec le travail du conseil d'administration, de s'assurer que toute l'équipe maintient le cap du développement dans le respect des valeurs et de la mission. MNL a bénéficié de près de 1100 heures de bénévolat.

MNL a également bénéficié de 60 heures de stage par une étudiante de 3<sup>ème</sup> année au BAC sage-Ofemme. Ce stage communautaire a donné lieu à l'animation de causeries, à la recherche de contenu pour certains ateliers, à la mise à jour des ressources par secteurs de Laval et d'offrir des suivis personnalisés avec certaines participantes.



## OFFRE DE SERVICES

L'année 2020 devait signifier pour MNL le redéploiement des services avec l'embauche de nouvelles ressources. La situation sanitaire a évidemment posé des défis importants au redéploiement.

Voici très brièvement le travail et les défis qu'ont posé la pandémie :

- Réaménagement des locaux pour rendre l'accueil de clientèle possible
- Mise en place de mesures sanitaires respectant les recommandations de la CNESST et du gouvernement du Québec
- Formation de l'équipe aux normes mises en place
- Suivi continu de la situation sanitaire afin de déterminer les formats dans lesquels offrir les activités
- Adaptation des services : en virtuel ou en présentiel adapté
- Réflexion d'équipe sur les besoins des familles et sur la façon d'y répondre dans le respect du niveau de confort du personnel
- Intégration de nouvelles employées, adaptation de méthodes de travail et de processus de communication internes dans un contexte de télétravail



*Malgré tous ces défis, la plupart de nos services de base ont pu être réintégrés d'une façon adaptée au cours de l'année. Pour les autres services que nous souhaitons offrir aux familles, nous nous devons d'être patients en pensant avant tout à la sécurité de tous!*

## Statistiques globales de participation

ACTIVITÉS	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021
GRATUITES	246	817	595	842	1395	1339
TARIFÉES	263	710	319	120	110	244
TOUTES ACTIVITÉS	509	1527	914	962	1513	1583
REVENUS	14 273 \$	49 608 \$	21 062 \$	8 981 \$	8 765 \$	5280\$



## Activités communautaires

Participation aux activités communautaires				
	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
Causeries	20	50	329	8
En mou avec Amélie	4	8	23	0
Grande semaine des tout-petits	1	2	5	1
Projet Accès portage	7	14	7	3
Rendez-vous individuels en portage	3	6	3	1
Coparentalité Un jour pour toujours	5	30	5	1
Écoute et références	17	17	17	
Rendez-vous personnalisés avec Maude	2	4	2	
<b>TOTAUX EN 2020-2021</b>	<b>59</b>	<b>131</b>	<b>391</b>	<b>14</b>
<b>Comparatif 2019-2020</b>	<b>112</b>	<b>229</b>	<b>719</b>	<b>10</b>

### Causeries (en Zoom) gratuit - sans inscription

Plusieurs causeries ont été proposées sur une variété de sujets, permettant aux participantes d'échanger et poser des questions, dans un espace virtuel détendu et ouvert. Les causeries sont animées par des bénévoles, des entreprises locales ou des organismes partenaires. Voici les collaborations en 2020-21 :

- Carrefour jeunesse emploi de Laval (2 causeries)
- Nourri-Source Laval (1 causerie)
- Compagnons comportement animal (1 causerie)
- ACEF et Relais familial d'Auteuil (1 causerie)
- Clubs 4 H (1 causerie)

### En mou avec Amélie (en Zoom) gratuit - sans inscription

Ces activités sont l'occasion d'échanges avec l'intervenante pour souligner des thèmes particuliers; covid, Noël, Saint-Valentin, Journée de la femme.

### La grande semaine des tout-petits

Pour souligner la semaine, MNL initie une collaboration avec d'autres centres de ressources périnatales pour offrir une grande semaine d'ateliers gratuits !



**Vos centres de ressources périnatales vous offrent  
Une grande semaine d'ateliers GRATUITS !**

<p>lundi 16 nov./10h00 Live Facebook</p> <p>mardi 17 nov./13h30 Zoom</p> <p>mercredi 18 nov./10h00 Zoom</p> <p>jeudi 19 nov./10h30 Zoom</p>	<p><b>Lecture de conte par l'auteur</b> Carrefour Péri-naissance et familial</p> <p><b>Construire l'estime de soi</b> Espace famille Villeray</p> <p><b>La place des grands-parents</b> Mieux-Naitre à Laval</p> <p><b>Introduction des aliments solides</b> Autour du bébé</p>
---	---

**LA GRANDE SEMAINE DES TOUT-PETITS**

5<sup>e</sup> ÉDITION

Pour faire de la petite enfance une priorité au Québec

### **Projet Accès portage** *(en présence) gratuit*

En octobre 2020, MNL débute sa participation au projet *Accès portage* de l'Institut National du Portage des Enfants. Amélie, monitrice de portage, distribue des dispositifs de portage ainsi que de l'accompagnement pour les utiliser dans le cadre de rendez-vous individuels à nos locaux, ou à domicile.



### **Rendez-vous individuels en portage** *(en présence) gratuit*

L'initiative démarrée avec l'INPE nous a permis d'offrir quelques rendez-vous supplémentaires en fin et début d'année.



*« Dès le premier rendez-vous, nous avons constaté que les participants ressentent le besoin d'échanger également. Nous avons prévu une heure pour les rendez-vous, mais étant donné le contexte, ils ont souvent duré plus longtemps. Les familles ont ressenti beaucoup d'isolement en lien avec le confinement et ils étaient heureux de venir dans nos locaux pour rencontrer quelqu'un. Notre première participante, par exemple, sortait pour une des premières fois avec sa fille de 4 mois. Au moins deux familles sont également venues en couple, mettant en lumière l'intérêt à ce que le portage soit partagé dans le couple. »*

### **Coparentalité Un jour pour toujours avec la COFAQ et le Relais familial d'Auteuil**

*(en Zoom) gratuit*

La COFAQ nous a approché afin de contribuer au recrutement de participants à cette formation s'adressant aux familles en couple ou séparées, visant à améliorer la collaboration parentale.

*La participation d'Amélie à cet atelier a permis de voir une autre façon d'intervenir pour bonifier l'atelier Parents à deux de MNL!*

### **Écoute et références** *(en présence, téléphone ou Zoom) gratuit*

Nous sommes là au bout du fil! Besoin de ventiler? Vous manquez de temps pour trouver ce que vous cherchez? Nous vous écouterons et vous aiderons à trouver les activités, ressources et services dont vous avez besoin en cette période unique et charnière qu'est l'arrivée de votre enfant.

### **Rendez-vous personnalisés avec Maude**

*(en présence, téléphone ou Zoom) gratuit*

Venez poser des questions, parler de votre expérience d'accouchement, bénéficier d'écoute attentive.

#### **Ce que les participant.es ont nommé avoir apprécié de ces rencontres:**

*-L'écoute de Maude, le fait de l'avoir vue en présence, d'avoir appris des choses grâce à ses connaissances*

## Activités prénatales

Participation aux activités prénatales				
	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
Bouger pour accoucher (Zoom)	2	4	7	6
Peur d'accoucher? (Zoom)	3	6	22	13
Rencontres prénatales - 8 sessions de 4 soirées (Zoom)	32	72	220	214
Rencontres prénatales (Présence)	8	16	10	10
<b>TOTAUX EN 2020-21</b>	<b>45</b>	<b>98</b>	<b>259</b>	<b>243</b>
<b>Comparatif 2019-2020</b>	<b>25</b>	<b>58</b>	<b>113</b>	<b>96</b>

### Bouger pour accoucher



Le mouvement est une clé importante pour soutenir le travail des contractions, ouvrir la voie à votre bébé et faciliter son passage. Plusieurs positions sont possibles lors du jour J, ainsi que des mouvements qui soulagent et font progresser le travail. Dans cet atelier, vous aurez des outils pour vous centrer sur votre corps et vous sentir davantage en confiance.

#### Témoignage:

« Je trouve qu'Amélie est très compétente et qu'elle maîtrise très bien le sujet. Je me sens en confiance et j'apprécie beaucoup son côté humain. »

### Peur d'accoucher



Donner naissance est une expérience qui engage totalement les parents. Les peurs ressenties sont fréquentes, multiples et génératrices de stress. Les explorer et les comprendre peut aider à faire plus d'espace à la joie d'attendre bébé. L'accouchement étant facilité par l'abandon, cet atelier est l'occasion de remplir votre réservoir de confiance et d'outils pour vous détendre.

#### Ce que les participantes ont le plus aimé de cet atelier:

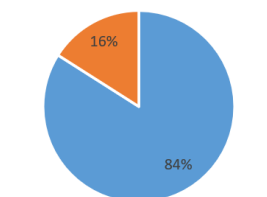
« L'aspect positif de l'atelier et les trucs donnés / La visualisation et l'extrait de la vidéo de naissance / Les pistes de solution / La façon d'expliquer et la patience / Un atelier personnalisé, clair et complet / La diversité des approches. »

### Rencontres prénatales



Notre activité phare offerte tout au long de l'année! Ces rencontres vous permettent de bien vous préparer à l'accouchement et à l'arrivée de bébé dans votre vie, d'aborder votre expérience avec plus de confiance, d'outils et de complicité.

Je recommanderais ces rencontres à des proches, à des amis (87 répondants)



■ Totalelement en accord ■ En accord

Le CISSS de Laval n'a pas offert de rencontres prénatales depuis le début de la pandémie, référant à des capsules en ligne ou à nos services. Cette référence, ainsi que le fait de pouvoir offrir davantage de sessions en format de visioconférence, nous a permis de **toucher environ 3 fois plus de familles que l'an dernier.**

### Témoignage

*Nous voulions te remercier encore une fois pour les cours prénataux.*

*J'ai accouché le 21 avril dernier et ça s'est très bien passé, en grande partie grâce à toutes tes explications. Le travail d'équipe était au rdv. Bernard savait quoi faire et il a été vraiment parfait et m'a enlevé tout le stress. Je ne pensais qu'à rien d'autre que ma respiration. Tes cours nous ont rassuré et je n'en reviens toujours pas, tout s'est fait naturellement (sans épidural) et le travail a duré 4 heures et j'ai même réussi à dormir entre les contractions, lorsque c'était intense. Ça s'est passé exactement comme tu nous l'as dit dans un monde idéal, parce qu'on a suivi chacun de tes conseils.*

*Je n'avais pas d'attente concernant l'allaitement et puis avec tout ce que tu nous as expliqué, j'avais envie de tenter et ça se passe de manière intuitive et naturel.*

*Ps. Bernard a même fait la petite vaisselle qui traînait sur le comptoir avant notre départ et a repassé une chemise que je voulais apporter avec moi à l'hôpital à 3 heures du matin pour m'enlever toutes préoccupations hihi*

*Merci encore et je recommanderais tes cours à tous mes proches. »*



Nous avons effectué une démarche d'évaluation avec Evametric, Service de consultant en évaluation de programmes, afin de s'assurer de la pertinence de notre approche. Pour y arriver, nous avons offert une session en présence dans nos locaux en octobre et novembre 2020. Cette démarche a été rendue possible grâce à Jeun'Est en forme. Nous avons grandement hâte que les résultats de cette démarche soient dévoilés!

## Rencontres postnatales



*Ces rencontres offertes en session de 8 rencontres d'une durée de 2 heures, vous aideront à démarrer la vie parentale sur les meilleures bases possibles. Prenez ce temps pour vous et profitez des échanges bienveillants et de ce moment de partage.*

Participation aux rencontres postnatales				
	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
3 sessions de 6 semaines (Zoom) et 1 session de 9 semaines (Présence)	27	39	22	0
<b>TOTAUX EN 2020-21</b>	<b>27</b>	<b>39</b>	<b>22</b>	<b>0</b>
<b>Comparatif 2019-2020</b>	<b>33</b>	<b>66</b>	<b>31</b>	<b>0</b>

Nous avons bénéficié d'une présentation des intervenantes du [groupe Les mères-veilleuses](#), initiative bien implantée au Berceau centre périnatal (CRP de Beloeil). Nous avons été inspiré à trouver notre formule idéale de groupe postnatal et ce service s'est beaucoup structuré au cours du début d'année 2021. Malgré la pandémie, nous avons tenu à maintenir ce groupe en présence pour donner un espace de partage aux nouveaux parents. La demande a été forte, nous amenant à offrir deux groupes en simultané pour répondre à la demande. Marie-Ève et Amélie forment une équipe dévouée pour ce service, toujours motivée à avoir un impact positif sur la vie de ces nouvelles familles.



*« Depuis ma grosse bedaine jusqu'à la naissance de notre petit trésor, vous nous avez accompagnés au fil des semaines à prendre confiance en nos qualités de parents pour accueillir la vie avec bienveillance. Merci d'avoir fait de moi une maman épanouie, votre présence guide nos pas tous les jours. »*

## Relevailles adaptées

L'année 2020-21 ayant été marquée par la pandémie, les services à domicile ont été suspendus dès la mi-mars 2020. La première action réalisée auprès de la clientèle a été de les contacter par téléphone, de prendre des nouvelles, de vérifier leurs besoins, de les écouter et de les référer vers diverses ressources. Puis, la nouvelle responsable des relevailles a vu au développement et à l'implantation progressive de services adaptés en fonction des nouvelles règles sanitaires et répondant au mieux aux besoins exprimés par les familles.

124 familles ont reçu un total de 328 services de relevailles adaptés :							
TRIMESTRE	DÉBUTANT LE	NOMBRE DE SERVICES PRÉVU À L'ENTENTE	NOMBRE DE SERVICES ADAPTÉS RÉALISÉS				Total de services fournis
			Soutien téléphonique	Livraison de don	Répit-poussette	Halte-répit <small>Offert à partir de novembre 2020</small>	
1	1er avril 2020	92	52	17	2	Offert à partir de novembre	71
2	1er juillet 2020	92	44	10	22		76
3	1er octobre 2020	92	34	18	30	6	88
4	1er janvier 2021	92	32	13	37	11	93
<b>Sous-total par service</b>			<b>162</b>	<b>58</b>	<b>91</b>	<b>17</b>	
<b>Total</b>		<b>368</b>	<b>Total de services fournis :</b>				<b>328</b>
			<b>Total prévu à l'horaire</b> <small>(avant 28 annulations n'ayant pu être remplacées)</small>				<b>356</b>

28 services prévus à l'horaire ont été annulés en cours d'année pour diverses raisons :

- Impact de la COVID chez MNL ou les clientes (dépistages, isolement, écoles à la maison etc.)
- Conditions météorologiques
- Bébé ou autre membre de la famille malade



**Soutien, écoute et référence téléphonique** : Premier service adapté qui a été offert et celui qui demeure le plus populaire auprès de la clientèle. Pendant ces temps difficiles, le niveau de détresse a augmenté, les familles ont besoin de ventiler, de valider leurs émotions, d'être rassurées, écoutées. Elles peuvent également avoir besoin de ressources particulières mais manquent de temps pour les chercher. Nous les accompagnons pour identifier et recourir aux ressources et services dont elles ont besoin.



**Répit-poussette** : L'assistante périnatale peut faire une sortie avec bébé (1 an maximum) en poussette, pour donner une période de répit pouvant aller jusqu'à 2 heures. Les parents peuvent aussi l'accompagner pour prendre l'air et discuter, certaines ont besoin de cet accompagnement pour avoir le courage de sortir de la maison. Le service est également utile pour accompagner une mère qui doit aller à un rendez-vous (médecin, physio, etc.) ou faire des achats (épicerie, pharmacie...), l'assistante périnatale prenant soin du bébé, toujours en poussette.



**Halte-répît chez MNL :** Certaines familles préfèrent ce service où l'assistante périnatale offre une période de répît de 2h30 au cours de laquelle le parent peut lui confier son bébé dans les locaux de Mieux-Naitre à Laval. Selon les besoins, les parents peuvent faire exactement ce qu'ils veulent : quitter les lieux pour un rendez-vous, une tâche, un bain chaud ou encore, demeurer sur place pour se reposer, faire des appels, lire ou échanger avec l'assistante périnatale.

**Dons/Livraison :** Ce service a pris de l'ampleur au cours de l'année 2020-2021, étant de plus en plus connu de nos partenaires qui nous réfèrent des familles qui ont des besoins matériels. Nous préparons des boîtes de dons pour constituer un « lot de départ » et ensuite nous continuons à fournir des vêtements lorsque bébé grandit, utile et apprécié surtout pour des jumeaux! Des jouets éducatifs, et certains autres items (poussettes, couches,) ont aussi été offerts selon les disponibilités. Lors des livraisons, l'assistante périnatale prend des nouvelles, vérifie comment les choses se passent, s'enquiert des besoins de la famille et réitère l'offre de services de MNL.

#### Quelques témoignages:

*« Merci à Geneviève mais aussi à Johanne qui ont fait preuve d'une grande empathie face à ma situation. Je me suis sentie en confiance en laissant mon enfant. J'ai senti qu'elles voulaient m'aider et qu'elles travaillaient dans ce service pour les bonnes raisons »*

*« Merci beaucoup Geneviève pour avoir pris soin de notre petit amour. Tu es une personne merveilleuse et tellement chaleureuse. Nos petits ont beaucoup de chance. L'accueil de MNL est parfait, tout le monde est attentionné, à l'écoute et nous sommes toujours accueillis avec un grand sourire. MNL m'a beaucoup aidée à passer à travers la première année de mon fils en ces temps de pandémie. Mille fois merci »*

*« Mon accompagnatrice était parfaite j'ai eu beaucoup de tristesse à la fin du service car ça veut dire qu'on ne se revoit plus. J'ai eu plus de support et de soutien que j'espérais avoir »*



## Ateliers de groupe

Participation aux ateliers de groupe					
	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères	
Soins au nouveau-né (Zoom)	2	4	20	9	
Sommeil du bébé (Zoom, dont 2 séances rendues possible grâce à Viz'Axion)	9	18	196	28	
Bébé pleure que faire? (Zoom, dont 1 séance rendue possible grâce à Viz'Axion)	6	12	69	11	
Éviter l'épuisement parental (Zoom, dont 1 séance rendue possible grâce à Viz'Axion)	5	10	56	2	
Parents à deux (Zoom, dont 1 séance rendue possible grâce à Viz'Axion)	4	8	45	34	
Portage débutant/ Porta202101 (Présence)	1	2	3	1	
Yoga postnatal/ Zyopos202101 (Zoom)	1	2	3	0	
<b>TOTAUX EN 2020-21</b>	<b>28</b>	<b>56</b>	<b>392</b>	<b>85</b>	
<b>Comparatif 2019-2020</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>151</b>	<b>51</b>	

### Soins au nouveau-né



Accueillir un nouveau-né est source de grande joie mais amène aussi son lot de questionnements. Cet atelier vous informe sur les besoins en soins physiques du nouveau-né, sur son hygiène quotidienne et quelques particularités courantes telles que prendre sa température ou moucher son nez. Parmi les sujets abordés : le bain, les couches, les problèmes de santé courants (rhume, fièvre, infections), les pleurs, le poids, la motricité,

la sécurité de votre bébé. De plus, vous serez amené à reconnaître sa façon de communiquer, de même que les indices de son développement normal de 0 à 3 mois. Enfin, nous espérons vous sensibiliser à l'importance de vous faire confiance et de vous découvrir comme parent avec votre propre style de parentage : un point central de l'atelier.

« L'animatrice est très rassurante, drôle et informative; on a beaucoup appris. »

### Sommeil de bébé



Rare sont les parents qui traversent les premières semaines suivant l'accouchement sans expérimenter un déficit de sommeil. Entre les questions de l'entourage, les mythes culturels qui entourent le sommeil des bébés, les

multiples adaptations nécessaires lors de l'accueil d'un nouveau-né et leur propre besoin de repos, plusieurs parents se sentent fragilisés. En comprenant bien le développement normal d'un nouveau-né et ses besoins, il devient plus facile d'avoir des attentes réalistes face à son sommeil et de s'adapter pour traverser cette période le plus harmonieusement possible.

**Selon les résultats des sondages d'évaluation des 4 ateliers offerts :**  
TOUS les répondants ont indiqué être *Totalement d'accord* avec l'affirmation suivante : « Le sujet est traité avec ouverture, bienveillance et sans jugement. »



## Bébé pleure... Que faire?



Les pleurs constituent l'équipement de base du bébé pour assurer sa survie. Mais il n'est pas rare d'avoir satisfait tous les besoins du bébé et que les pleurs perdurent sans qu'on en comprenne la raison précise. Les pleurs persistants amènent tous les parents à se questionner sur les causes, les solutions, les approches à privilégier, certains allant jusqu'à remettre en question leurs compétences... Cet atelier vous permettra de mieux comprendre ce comportement propre au bébé et vous invitera à vous connecter à votre instinct, souvent meilleur conseiller que les recommandations contradictoires de tout un chacun.

### Ce que des parents ont le plus apprécié de cet atelier:

*« L'introduction sur la partie historique qui m'a vraiment permis de comprendre le développement du bébé humain et ainsi mieux faire la part des choses avec les mythes et idées préconçues sur les bébé capricieux et bébé de bras. »*  
*« Être rassurée !! l'importance de répondre aux »*

## Éviter l'épuisement parental



Qu'est-ce que l'épuisement ou le "burnout" parental ? C'est : l'impression de ne pas y arriver, une grande fatigue, des sentiments ambivalents face aux enfants, de l'irritabilité et parfois même, l'envie de fuir ou de s'isoler. Comment le reconnaître, s'en prémunir ou démarrer une démarche de guérison? Comment valser et garder l'équilibre entre tous les rôles à jouer? Cet atelier sera l'occasion de démystifier ce vécu parfois difficile et qui crée souvent beaucoup de culpabilité chez ceux et celles qui le vivent. Avec douceur, nous explorerons quelques pistes pour amorcer un retour vers l'équilibre.

### Ce que des parents ont le plus apprécié de cet atelier:

*« Les conseils de communication »*  
*« L'information à ce qui mène au burn-out parental et comment identifier ses besoins »*  
*« Bon survol pour voir que la réalité de parents a ses »*

## Parents à deux



Solidifiez votre relation de parents. Comment? En comprenant bien les besoins de chacun des partenaires; en explorant des pistes pour garder l'équilibre pendant la période postnatale; en vous outillant pour une communication ouverte et positive et en déterminant vos valeurs communes. Un incontournable pour vivre la transition à la parentalité dans l'harmonie.

### Ce que des parents ont le plus apprécié de cet atelier:

*« Nous sommes repartis avec des documents de référence à compléter »*

## Portage débutant



Dès la naissance, le portage procure plusieurs avantages en permettant au nouveau-né une adaptation en douceur à son nouvel environnement. Il favorise la maturation du bébé, la stabilité de ses fonctions vitales, la digestion, l'attachement entre le parent et son enfant, l'allaitement, le repos de la mère, etc. Et le portage est beaucoup plus simple qu'il peut en avoir l'air, surtout si vous suivez cet atelier qui met l'accent sur la sécurité et le confort. L'atelier peut être suivi en prénatal et en postnatal.

*« Amélie est vraiment aidante et pédagogue pour s'approprier les techniques de portage. Je me sens plus outillée maintenant. »*

## Yoga postnatal



Que vous ayez accouché au cours de la dernière année, que vous soyez seule ou avec votre bébé (et d'autres enfants), vous êtes bienvenue. Le yoga vous permettra de respirer profondément, de bouger et de délier les tensions dans une atmosphère chaleureuse et décontractée. Un doux moment dans l'instant présent à partager avec votre enfant pour votre bien-être physique, mental et émotionnel.

## Consultations privées

Rencontres prénatales privées	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
<b>TOTAUX EN 2020-2021</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<i>Comparatif 2019-2021</i>	<i>27</i>	<i>54</i>	<i>13</i>	<i>11</i>
Consultations postnatales privées (portage)	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
<b>TOTAUX EN 2020-2021</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<i>Comparatif 2019-2021</i>	<i>n/a</i>			

Les services d'accompagnement à la naissance et de consultation en lactation n'ont pas pu être offerts en 2020-21.



Des consultations personnalisées et privées avec une intervenante périnatale : des cours prénataux sur des thématiques choisies, une préparation à l'allaitement, une aide pour la transition à la parentalité, un atelier de portage ou tout autre approfondissement sur un sujet qui vous concerne.

## Bain Thalasso bébé<sup>®</sup>

Bain Thalasso bébé	Nbre séances	Nbre d'hres	Nbre mères	Nbre pères
<b>TOTAUX EN 2020-2021</b>	<b>26</b>	<b>45,5</b>	<b>26</b>	<b>24</b>
<i>Comparatif 2019-2021</i>	<i>42</i>	<i>71,75</i>	<i>42</i>	<i>35</i>



Un soin de transition entre la vie intra-utérine et le monde extérieur, apaisant et réparateur qui permet au nouveau-né de relâcher des tensions et de revivre des sensations vécues dans le ventre de sa mère.

## FINANCEMENT

Si MNL peut mener ses activités, c'est grâce au soutien financier du ministère de la Santé et des services sociaux ainsi que du CISSS de Laval. Le recours à l'économie sociale est également un levier financier intéressant; les activités à tarifs modulés selon le revenu familial permettent habituellement un apport supplémentaire significatif. La pandémie a entraîné une offre accrue d'activités virtuelles gratuites, ce qui n'était pas favorable au maintien des ateliers tarifés. La plupart des activités sur Zoom sont donc demeurées gratuites afin de nous assurer de pouvoir informer le plus grand nombre.



### Sources principales de revenus en 2020-21 :

- Financement PSOC à la mission globale 34 840 \$
- Financement à titre de CRP par le MSSS :
  - Phase 1 de la promesse de M. Legault qui fera l'objet d'une Entente pour activités spécifiques en périnatalité 250 000 \$
  - Phase 2 attendue, risque de ne pas être à la hauteur de la promesse de M. Legault
- Entente de services pour les relevailles 50 308 \$
- Activités tarifées (certaines ont été temporairement tarifées puis réoffertes gratuitement pour favoriser la participation) :
  - Rencontres prénatales privées : 345 \$
  - Consultations postnatales privées (portage) : 100 \$
  - Bain thalasso bébé : 2 265 \$
  - Bouger pour accoucher et Peur d'accoucher : 256 \$
  - Rencontres postnatales de groupe : 80 \$
  - Ateliers divers 1609 \$
  - Ateliers financés par Viz'Axion : 625 \$Total activités tarifées : 5 280 \$
- Autres revenus de nature commerciale, location de salle : 950 \$
- Ville de Laval, « Programme de soutien à la relance des organismes lavallois - Mesures ponctuelles liées au contexte de pandémie », financement pour divers achats relatifs à l'adaptation des locaux à la pandémie 5 207 \$
- Ville de Laval, même programme, financement d'un projet qui vise l'intégration d'un système de vidéoconférence permettant d'augmenter la qualité et l'efficacité des activités qui seront offertes simultanément sur place et à distance 27 280 \$
- Emploi Québec : soutien pour une démarche de développement d'outils de gestion des ressources humaines 19 569 \$
- Jeun'Est en forme : financement pour l'évaluation des rencontres prénatales : 5 000 \$

## MNL DANS LA COMMUNAUTÉ

### Réseaux d'appartenances et concertations

MNL s'est enraciné dans la communauté en étant un acteur de partenariat dynamique impliqué avec plusieurs organisations et participant à plusieurs concertations. MNL agit ainsi comme acteur de transformation sociale pour améliorer l'expérience des familles lors de cette période névralgique qu'est celle de la périnatalité et favoriser la réappropriation par les femmes des processus liés à la maternité.

MNL contribue aux travaux en sensibilisant les partenaires aux réalités propres à la période périnatale de même qu'en mettant de l'avant les pratiques novatrices qui répondent aux besoins des femmes et des couples ou encore, les problématiques en émergence telle que la violence obstétricale.

Pour MNL, participer aux concertations et aux activités proposées par ses groupes d'appartenance est également une extraordinaire façon de demeurer branché sur les réalités qui autrement passeraient sous le radar, tout comme c'est un moyen d'affiner et d'enrichir sa connaissance sur divers enjeux qui touchent la vie des familles.

[Mieux-Naître à Laval est membre et partenaire des organisations suivantes :](#)



Mieux-Nâître à Laval est membre et participe aux concertations suivantes :

Comité de coordination



Comité régional en allaitement  
(inactif en 2020-21)



Comité stratégique



Comité de pilotage de la Politique  
régionale de développement social



MAMANréseau



Collectif Autour d'une tasse



Comité Lavalloises d'influence et  
d'action politique (CLIAP)



Table en Petite enfance de  
Ste-Rose et du Marigot  
(inactive en 2020-21)



Comité Ressources  
communautaires



Mieux-Nâître à Laval a des liens privilégiés avec les partenaires suivants :



## Visibilité

### 27 novembre 2020 : Reconnaissance, *Prix Hosia*



STÉPHANE BOYER et LYSANE GRÉGOIRE

« Je suis très heureux de remettre le prix Hosia à l'organisme Mieux-Naitre à Laval et sa directrice, Mme Lysane Grégoire! Le prix Hosia souligne l'implication bénévole à Laval. Ce bel organisme de Duvernay rayonne à travers l'île auprès de nombreuses familles lavalloises qui viennent y chercher soutien et réconfort. Pour avoir constaté par moi-même l'évolution de l'organisme ces dernières années, je dois souligner l'extraordinaire détermination de Mme Grégoire dans la poursuite de ce rêve. Bravo à toute son équipe! »

**Stéphane Boyer, maire suppléant de Laval**

### 9 décembre 2020 : Vidéo *Rêvons pour accueillir la vie!*



C'est avec humour et sans prétention que Mieux-Naitre à Laval a présenté la nouvelle équipe et la relance de ses activités, dans une vidéo diffusée à l'AGA du 9 décembre 2020. Lysane, Claudine, Valérie, Amélie, Geneviève et Pascale ont à cœur de poursuivre la mission de MNL et d'offrir un accompagnement si essentiel aux nouveaux parents!

## Dans les médias

### 21 décembre 2020 : *Courrier Laval, Plusieurs nouveautés prévues pour Mieux-Naitre à Laval*

« L'année 2021 s'annonce pleine de nouveautés pour le centre de ressources périnatales Mieux-Naitre à Laval (MNL). Toutefois, bien des projets sont encore au conditionnel. Afin d'adapter davantage leurs services aux besoins des familles lavalloises, les travailleuses se penchent sur leur nouveau plan de développement *Ensemble pour accueillir la vie.* » [Lire la suite](#)

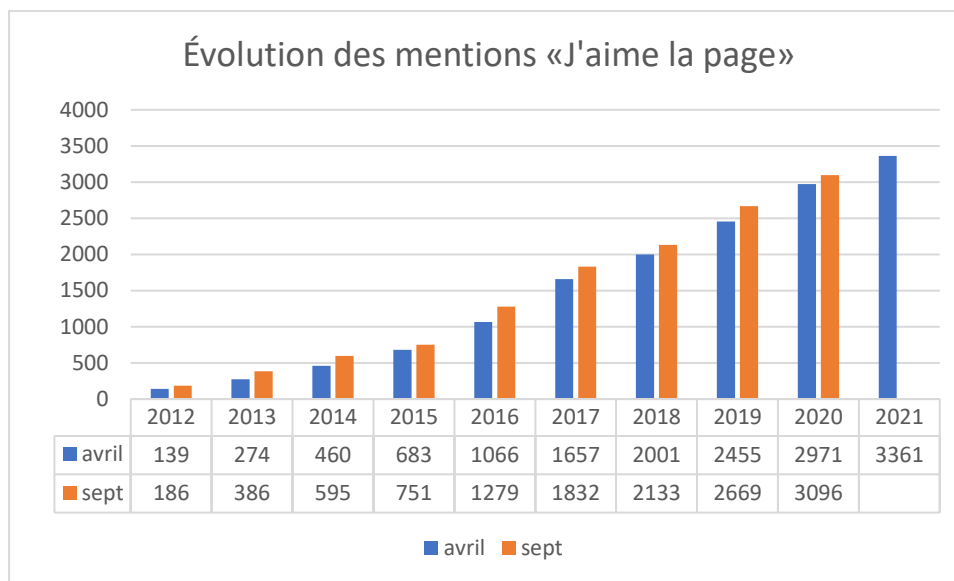
## Réseaux sociaux

Page Facebook –Mieux-Naitre à Laval

### Objectifs de la page :

- Promouvoir les services et les activités de MNL notamment via la section *Événements* de la page Facebook
- Partager des informations pertinentes pour les familles durant la période périnatale (articles informatifs, informations de nos partenaires, ressources pratiques...)
- Démontrer l'engagement de MNL dans sa communauté (appel à l'action, appel de projets de recherche, annonce d'intérêt)

## Statistiques : La page Facebook comptait 3361 mentions « J'aime » au 31 mars 2021



## Groupe Facebook - Mieux-Naître à Laval, échanges entre parents



### Description du groupe :

Mieux-Naître à Laval invite les parents de Laval et des environs à venir échanger sur la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et la vie avec leur bébé. Toute cette période de vie implique beaucoup d'adaptations et de bouleversements et l'entraide est donc la bienvenue. Que ce soit pour partager vos joies ou vos inquiétudes, vos trucs et découvertes ou vos défis insolubles, l'espace est tout désigné pour vous exprimer.

### Statistiques :

Entre avril 2020 et le 31 mars 2021 :

- Le nombre de membres est passé de 220 à 366
- 276 publications
- 147 demandes d'adhésion

## Priorités 2021-22

### Planification stratégique

- N'a pas été mise à jour depuis la fondation
- Plan d'action triennal / quinquennal

### Projet Ensemble pour accueillir la vie :

- Cellule de travail liée à la PRDS via l'objectif (3.2.2) suivant :
  - « Favoriser l'implantation ou la consolidation de services ou de projets collectifs ou concertés qui répondent à des besoins pour lesquels les citoyennes et citoyens en situation de vulnérabilité ne peuvent obtenir de services sur le territoire de Laval. »
- Partenaires invités à se joindre à la cellule de travail :
  - Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de Laval
  - Ville de Laval
  - Nourri-Source Laval (NSL)
  - Pôle régional d'économie sociale (PRESL)
  - Corporation de développement communautaire de Laval (CDC)
  - Table de concertation de Laval en condition féminine (TCLCF)
  - Table des Organismes communautaires familles de Laval (TOCFL)



### Poursuite du déploiement des activités et retour des activités sur place :

- Mobilisation pour augmenter la participation des familles au développement de la programmation
- Rapport d'évaluation des rencontres prénatales attendu
- Déploiement et accessibilité accrue des rencontres prénatales
- Adaptation d'activités qui pourront être offertes simultanément en visioconférence et sur place
- Services professionnels (déterminer lesquels sont à prioriser)

### Plan de communication

- Refonte site Internet
- Révision matériel promotionnel
- Plan d'animation des réseaux sociaux
- Sondages et autres moyens de consultation des familles

### Outils de gestion de l'information

- Transition des outils devenus désuets vers une base de données intégrée
- Lien avec le site Internet et un calendrier d'activités



