

Les différences culturelles et l'art d'être parent

Les croyances et les traditions culturelles peuvent enrichir la vie d'une famille. Mais quand vous et votre ou vos partenaires avez un bagage culturel différent, des conflits peuvent survenir.

Discutez avec votre ou vos partenaires des valeurs culturelles qui sont les plus importantes à ses yeux. Parlez à votre ou vos partenaires des valeurs qui comptent vraiment pour vous. Ensuite, décidez des valeurs de base qui seront les vôtres. Utilisez-les pour créer vos propres traditions familiales.

Ce que vous pouvez faire

- Jumelez le meilleur de vos bagages culturels respectifs. Célébrez les fêtes, apprenez la langue (ou les langues!) et préparez des plats traditionnels de vos deux pays et cultures.
- Créez de nouvelles traditions familiales inspirées des valeurs que vous partagez.



HISTOIRES DE FAMILLES

« Ma mère ne lisait pas le français et ne connaissait aucune comptine en français. Je l'ai amenée à la bibliothèque pour choisir des livres d'images. Elle s'est servie de ces livres pour inventer des histoires en mandarin et les raconter à mon fils. »



Être chef de famille monoparentale ou une personne qui prend soin des enfants

Être chef de famille monoparentale ne veut pas dire que vous devez absolument être seule comme parent. Si des amis ou des membres de votre famille vivent près de chez vous, ils peuvent être d'une aide précieuse. Peu importe votre situation, il y a des gens et des programmes pour vous venir en aide!

Groupes et programmes pour les parents

Où s'adresser pour trouver de l'information sur l'aide offerte dans votre région :

- Infirmière en santé publique, travailleuse sociale ou professionnel de la santé
- **BC211** : bc211.ca
- **Parent Support Services Society of BC** : parentsupportbc.ca ou 1 877 345-9777
- Le **YMCA** ou le **YWCA** ou un centre communautaire de votre région
- Les **BC Association of Pregnancy Outreach Programs** : bcapop.ca
- La **BC Association of Aboriginal Friendship Centres** : bcaafc.com ou 250 388-5522
- L'**Immigrant Services Society of BC** : issbc.org ou 604 684-2561



À ESSAYER

Essayez de faire connaissance avec d'autres parents et personnes qui prennent soin des enfants par le biais de groupes sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine, de groupes religieux ou de forums de parents sur Internet, dans Facebook, par exemple. Vous pouvez aussi créer des liens au parc, au centre communautaire ou lors d'activités parents ou personnes qui prennent soin des enfants et bébés pour regarder des films.



CHOIX FUTÉ

De l'aide financière pour chercher un emploi

Pour obtenir de l'aide pour trouver un emploi à long terme, contactez le programme Single Parent Employment Initiative (SPEI) : 1 866 866-0800. Si vous recevez des prestations d'aide sociale ou d'invalidité, vous pouvez recevoir :

- jusqu'à 1 an de formation payée
- l'occasion d'acquérir de l'expérience de travail payé
- un service de garde d'enfants sans frais pendant votre formation et votre première année de travail
- le transport en commun gratuit pour aller et revenir de l'école

S'occuper de plusieurs bébés

Prendre soin d'un nouveau-né exige beaucoup de travail. Quand il s'agit de jumeaux, de triplés (ou plus!) c'est encore plus difficile.

Avec plusieurs bébés, vous dormirez moins, vous travaillerez plus et vous aurez moins de temps pour vous. Essayez de prendre soin de vous autant que vous le pouvez. Mangez bien, dormez quand vos bébés dorment aussi et allez chercher de l'aide. Et s'il y a un groupe de soutien pour parents et personnes qui prennent soin de plusieurs bébés dans votre communauté, faites-en partie.

Obtenir de l'aide

N'attendez pas d'avoir perdu le contrôle pour demander de l'aide. À essayer :

- Demandez un coup de main aux membres de votre famille ou à des amis pour de l'aide avec les enfants, le ménage ou les courses.
- Joignez-vous à un groupe de soutien en personne ou en ligne pour parents et personnes qui prennent soin de plusieurs bébés.
- Pour l'allaitement maternel ou à la poitrine, demandez l'aide de votre professionnel de la santé, d'une infirmière en santé publique, d'une sage-femme ou d'une conseillère en lactation.

