

# Histoire personnelle

## HISTOIRE PERSONNELLE D'ALLAITEMENT ET DE MATERNAGE

Voici les grandes lignes de la partie « l'histoire personnelle » de votre correspondance avec la Co-LAD. Utilisez-le de la façon qui vous convient le mieux : commencez par la partie qui vous intéresse le plus, répondez-y de façon courte ou détaillée, et communiquez votre réponse en une ou plusieurs fois. Veuillez conserver des copies de vos lettres et/ou emails.

L'histoire personnelle se compose de deux parties : « **A propos de toi** » et « **la philosophie LLL** »

### **A propos de toi**

La motivation est un élément essentiel dans le travail d'une animatrice La Leche League. Qu'est-ce qui a inspiré votre désir de devenir animatrice LLL ? Que souhaiteriez-vous réaliser en tant qu'animatrice ? Être animatrice LLL implique de travailler chez soi et d'y passer du temps à l'extérieur, il est donc important de parler à votre famille de vos objectifs. Veuillez préciser quels sont vos centres d'intérêt, passe-temps, autres activités bénévoles et études/expériences professionnelles qui peuvent être utiles pour le travail d'une animatrice LLL. Sentez-vous libre d'envoyer votre lettre « A propos de toi » pour vous présenter à votre Co-LAD.

### **Philosophie LLL**

Notre philosophie personnelle guide nos choix, et ce que nous faisons en tant que mères renforce ou change ce en quoi nous croyons ; il y a donc une interaction constante entre ce que nous faisons et ce que nous pensons. Parce qu'une animatrice représente LLL, son exemple est essentiel pour l'image que les autres ont de l'association. Ses idées et ses expériences font aussi partie de ses ressources pour aider les mères par LLL.

Veuillez raconter en quoi votre accouchement, votre allaitement et votre maternage ont ou n'ont pas reflété la philosophie de La Leche League. Pour vous assurer que vous avez traité tous les thèmes importants, écrivez au sujet de chaque concept séparément et décrivez ce que chacun d'entre eux vous inspire en le reliant à votre expérience. Comment en êtes-vous venue à l'intégrer comme un aspect de votre philosophie personnelle ? Quels choix avez-vous faits à cause de cette philosophie, et comment vos idées actuelles sont-elles influencées par vos choix ? Comment présenteriez-vous les concepts aux autres (par exemple, lors des réunions), tout en montrant du respect pour des choix et croyances différents ?

En page suivante, il y a une liste des concepts LLL avec quelques questions spécifiques relatives à une perspective personnelle, pour suggérer des informations que vous pourriez inclure. Vous êtes unique, et votre expérience a aussi bien des points communs que

des différences avec celle des autres, donc veuillez simplement vous servir des questions pour vous guider. Que vous répondiez ou non à ces questions spécifiques, assurez-vous d'inclure l'information qui vous semble utile pour aider le LAD à vous comprendre, avec vos expériences et vos idées.

Écrire cette histoire personnelle vous donne l'opportunité de réfléchir dessus et de clarifier vos expériences, croyances et buts en lien avec l'activité LLL. Votre Co-LAD répondra à tous vos courriers, en faisant le lien entre vos idées, votre expérience et les critères d'accréditation ; en demandant des informations supplémentaires, si nécessaire ; et en vous aidant à développer votre compréhension, vos aptitudes, et l'information de base dont vous aurez besoin en tant qu'animatrice LLL.

*Merci d'écrire à propos de **chaque concept séparément**, en le reliant à votre expérience*

## **Philosophie LLL : Les dix concepts avec des exemples de questions**

**Le maternage par l'allaitement est le moyen le plus naturel et le plus efficace de comprendre et de satisfaire les besoins du bébé.**

Décrivez comment l'allaitement vous a aidée à comprendre les besoins de votre bébé et à y répondre. Comment avez-vous mené l'allaitement de nuit ? Comment avez-vous géré quand votre bébé pleurait ou vivait un moment « difficile » ? Merci de décrire toute expérience avec des bouts de sein.

**Le lait humain est l'aliment que la nature a prévu pour le bébé ; il répond d'une façon unique à ses besoins changeants.**

Quelles sont les vertus de votre lait les plus importantes pour vous et votre famille ?

**La participation consciente et active de la mère pendant son accouchement favorise un bon démarrage de l'allaitement.**

Décrivez brièvement votre expérience d'accouchement et les premières tétées. Comment pensez-vous que cela a contribué à l'allaitement et à l'attachement entre vous et votre bébé ?

**La mère et son bébé ont besoin d'être ensemble tôt et souvent afin d'établir une relation satisfaisante d'allaitement et une production fiable de lait.**

Décrivez la transition entre l'accouchement et l'allaitement. Avez-vous eu des difficultés dans les premières semaines ? Si oui, comment les avez-vous surmontées ?

**Le soutien affectueux, l'aide, l'accompagnement et l'amour du père favorisent l'allaitement en consolidant le couple mère-enfant. Dès la toute première enfance, les échanges particuliers du père avec son enfant sont un facteur important dans le développement futur de celui-ci.**

Comment le rôle du père est-il perçu dans votre famille ?

**Pendant ses premières années, le bébé a un besoin intense de la présence de sa mère. Celui-ci est aussi fondamental que son besoin de nourriture.**

Comment votre bébé vous a-t-il montré qu'il avait besoin de vous autant que de votre lait ? Décrivez comment vous avez répondu au besoin de votre bébé d'être avec vous.

**Pour l'enfant né à terme et en santé, le lait humain est la seule nourriture nécessaire jusqu'à ce qu'il manifeste, par certains signes, qu'il est prêt pour des aliments complémentaires, à peu près au milieu de la première année suivant la naissance.**

Quand et comment avez-vous introduit les aliments et boissons complémentaires ? Quels signes avez-vous repérés montrant que votre bébé était prêt ? Si vous avez utilisé le biberon, veuillez décrire quand et comment.

**Une bonne nutrition signifie un régime varié et bien équilibré, composé d'aliments servis dans un état aussi proche que possible de leur état naturel.**

Comment avez-vous incorporé les principes d'une bonne nutrition à votre alimentation familiale ?

**Idéalement, la relation d'allaitement se poursuivra jusqu'à ce que l'enfant n'en ait plus besoin.**

Quelles sont vos opinions sur comment et quand se passe le sevrage ? S'il fait partie de votre expérience, décrivez le sevrage de votre bébé.

**Dès la petite enfance, les enfants ont besoin d'être guidés avec amour, ce qui implique l'acceptation de leurs capacités et la sensibilité à ce qu'ils ressentent.**

Décrivez comment vous pratiquez le fait de guider avec amour. Comment gérez-vous les moments « rudes » ? Quelles sont vos ressources favorites sur le sujet ?