Les liens familiaux

Livret sur la formation de liens affectifs avec son enfant à l'intention des parents des Premières Nations et des parents des Métis de la Colombie-Britannique

Dans ce numéro :

- Formation de liens affectifs avec votre enfant
- Développement d'une relation d'attachement sécurisante
- Liens avec la famille et la communauté
- Devenir le parent dont votre enfant a besoin

Élaboration du présent livret

La présente série de livrets fait suite à un intérêt croissant sur l'art d'être parent, manifesté par les parents des Premières Nations et les parents des Métis de la Colombie-Britannique. Ces livrets renferment des renseignements importants sur le rôle parental. Voir les autres thèmes de cette série au verso.

De nombreuses personnes ont contribué à l'élaboration du présent livret. Elles ont généreusement donné de leur temps pour raconter des histoires, communiquer leurs enseignements et leurs idées, et fournir leurs photos. Elles ont partagé leurs connaissances et leurs expériences, donné des conseils, rédigé des textes et revu la mise en page. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN) tiennent à remercier les personnes suivantes d'avoir contribué à l'élaboration du livret de 2013 :

- Les parents des communautés des Premières Nations et des communautés des Métis, les membres de leur famille et les Aînés de la Colombie-Britannique
- Lucy Barney, cheffe autochtone, Perinatal Services BC
- Melody Charlie, photographe
- Tanya Davoren, directrice de la santé, Metis Nation British Columbia
- Diana Elliott, conseillère provinciale, Aboriginal Infant Development Programs British Columbia
- FirstVoices, source de mots autochtones
- Tina Fraser, Ph. D., Professeure adjointe/coordonnatrice en éducation autochtone, École des sciences de l'Éducation, Université du Nord de la Colombie-Britannique
- Duane Jackson, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First
- Cindy Jamieson, coordonnatrice provinciale, Aboriginal Supported Child Development, Aboriginal Infant and Supported Child Development Provincial Office
- Chaya Kulkarni, directrice, Infant Mental Health Promotion, Sick Kids Hospital
- Georgia Kyba, naturopathe-conseil
- Judy Lemke, M.Ed, Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
- Deanna Leon, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn Society
- Onawa McIvor, directrice, Éducation autochtone, Faculté d'éducation, Université de Victoria
- Monica Pinette, pentathlonienne olympique métisse de la C.-B.
- Hanna Scrivens, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo
- Les parents qui ont participé à la mise à l'essai du livret
- Aboriginal Infant and Family Development Program, Prince George
- Eagle's Nest Preschool, Vancouver
- Nancy Sagmeister

Régie de la santé des Premières Nations
- Jean Allbeury, coordonnatrice de Health Actions
- Lauren Brown, planificatrice en matière de santé pour Maternal Child Health
- Cody Caruso, coordonnateur de Health Careers
- Trevor Kehoe, équipe de communications

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
- Margo Greenwood, leader académique
- Donna Atkinson, directrice
- Regine Halseth, associée de recherche

Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé
- Wendy McAllister, directrice
- Alison Benedict, conseillère en promotion de la santé

Les personnes et organismes suivants ont participé à la mise à jour du livret de 2018 :

Régie de la santé des Premières Nations
- Jonathan Walker, analyste des politiques
- Barbara Webster, infirmière clinicienne spécialisée, Santé maternelle et infantile
- Denise Lacerte, spécialiste principale, Enfants et jeunes en santé
- Leah Kelley, analyste principale des politiques
- Kathleen Yung, spécialiste, Alimentation saine et sécurité alimentaire
- Cynthia Russell, infirmière clinicienne spécialisée en santé mentale
- Kayla Serrato, analyste principale des politiques
- Derina Peters, analyste des politiques
- Trish Collison, adjointe administrative, Développement de la petite enfance
- Gerry Kasten, nutritionniste des programmes
- Sarah Levine, analyste principale des politiques
- Dr. Nel Wieman, médecin-chef, Santé mentale et bien-être
- Docteur Unjali Malhotra, médecin-conseil, Santé des femmes

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
- Margo Greenwood, leader académique
- Donna Atkinson, directrice
- Regine Halseth, associée de recherche
- Roberta Stout, associée de recherche
- Lesa Cauchie, agente des communications

Enfants en santé Manitoba
- Initiatives parentales
- Initiatives autochtones et coalitions parents-enfants

Table des matières

Introduction 4

Formation de liens affectifs avec votre enfant 5

Développement d'une relation d'attachement sécurisante 6

Liens avec la famille et la communauté 7

Devenir le parent dont votre enfant a besoin 8

Ce que vous pouvez faire :

- pendant la grossesse 10
- pour votre enfant de 0 à 6 mois 11
- pour votre enfant de 7 à 12 mois 13
- pour votre enfant de 1 à 3 ans 14
- pour votre enfant de 4 à 6 ans 16

Pour en apprendre davantage 18

sḵwiméḿelt
signifie « bébé »
ou « enfant »
en secwepemc

Le CCNSA* a travaillé en partenariat avec la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN) pour élaborer ces livrets grâce au financement du gouvernement de la C.-B. (Aboriginal ActNow), de la Régie de la santé des Premières Nations et de l'Agence de la santé publique du Canada. Ces livrets ont été élaborés avec le soutien du Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé.

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
National Collaborating Centre for Indigenous Health

First Nations Health Authority
Health through wellness

* Le 30 mai 2019, le National Collaborating Centre for Aboriginal Health (NCCAH) est devenu le National Collaborating Centre for Indigenous Health (NCCIH). Le nom français, Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA), est resté inchangé.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-558-8 ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-559-5

© 2013, 2019, 2025 Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la Régie de la santé des Premières Nations (RSPN).

Cette publication a été financée en partie par le CNCSA grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne reflètent pas nécessairement celles de l'ASPC.

Introduction

Le présent livret vous renseignera sur l'attachement et la formation de liens affectifs. Il vous expliquera en quoi ils consistent, pourquoi ils sont importants et ce que vous pouvez faire pour favoriser l'attachement et la formation de liens affectifs avec votre enfant.

Il renferme de l'information sur la façon dont vous pouvez devenir le parent dont votre enfant a besoin. De plus, il explique l'importance des liens solides avec la famille élargie et la communauté. À la fin de ce livret figure une liste de ressources et de services qui aideront à servir les intérêts de votre famille.

L'attachement et les liens affectifs se développent au cours des premières années de la vie et ont des conséquences importantes tout au long de la vie de votre enfant. L'acquisition de compétences parentales dès le début vous aidera et aidera votre enfant. Ce livret vous renseignera sur la façon dont vous pouvez renforcer les liens qui existent entre vous et votre enfant.

Vous êtes le foyer de votre enfant, le point d'ancrage qui le protège.

Formation de liens affectifs avec votre enfant

Les liens affectifs sont les sentiments et les liens que vous créez avec vos enfants durant les premières semaines de sa vie. Au fil du temps, les parents peuvent prendre certaines mesures pour resserrer ces liens, par exemple prendre soin de leurs enfants et jouer avec eux. Voici quelques exemples de mesures que vous pouvez prendre pour resserrer les liens affectifs avec votre enfant.

Répondez aux besoins de votre enfant

Par exemple :

- Surveillez votre enfant. Éteignez la télévision et l'ordinateur, et rangez votre téléphone cellulaire.
- Apprenez à connaître les indices que vous donne votre enfant. Comment se comporte-t-il lorsqu'il est fatigué, lorsqu'il a faim ou lorsqu'il a besoin d'un câlin ?
- Répondez à ses besoins avec bienveillance. Serrez-le dans vos bras.
- Jouez, chantez et dansez avec votre enfant.
- Parlez des sentiments avec votre enfant (les vôtres et les siens). Par exemple, demandez-lui : « As-tu de la peine ? Veux-tu un câlin ? Comment puis-je t'aider ? »
- Agenouillez-vous afin d'être au niveau de ses yeux. Regardez-le et répondez-lui lorsqu'il essaie de vous dire quelque chose.

Restez près de votre enfant

Par exemple :

- Répondez-lui d'une manière positive en utilisant des mots doux et tendres.
- Parlez-lui sur un ton doux et bienveillant. Rapprochez-vous de lui de façon à ne pas avoir à élever la voix.
- Faites des gestes qui montrent à quel point vous aimez et chérissez votre enfant. Riez et parlez avec lui. Racontez-lui des histoires.
- Touchez-le et prenez-le dans vos bras. Chantez-lui des chansons.
- Soyez présent pour réconforter votre enfant lorsqu'il se sent fatigué et grincheux, contrarié ou blessé.
- Concentrez-vous sur votre enfant en lui accordant votre attention.
- Dites à votre enfant que vous l'aimez tous les jours.

Engagez-vous à être encourageant

Par exemple :

- Soyez cohérent avec les routines et les attentes.
- Soyez patient et répétez les choses aussi souvent que nécessaire.
- Découvrez à quoi vous attendre en fonction de l'âge de votre enfant et des différentes étapes de sa vie.
- Adoptez une approche positive. Enseignez à votre enfant à adopter des comportements sains plutôt que de le punir pour un comportement négatif.
- Protégez-le en vous assurant que votre maison est sécuritaire. Restez près de lui quand il est dehors. Ne laissez entrer dans la vie de votre enfant que des personnes sûres.

Apprenez à interagir avec votre enfant

Par exemple :

- Choisissez un jeu à tour de rôle.
- Réagissez de façon positive à votre enfant et apprenez-lui à en faire autant.
- Apprenez à connaître les différentes humeurs et attitudes de votre enfant, ainsi que les facteurs qui influent sur son comportement. Respectez sa personnalité, ses désirs et ses besoins individuels.
- Limitez le temps passé devant l'écran et le temps que vous passez au téléphone cellulaire lorsque vous êtes en présence de votre enfant.

Xwexwpistsín!

signifie « je t'aime » en secwepemc

Développement d'une relation d'attachement sécurisante

Traditionnellement, les parents se considéraient comme responsables de l'esprit de l'enfant. Les enfants étaient des cadeaux sacrés et ils étaient aimés inconditionnellement. On s'occupait d'eux immédiatement et on les réconfortait toujours lorsqu'ils pleuraient. Ainsi, les enfants développaient des liens solides avec leur famille et leur communauté. Ils savaient qui ils étaient et connaissaient leur place dans la société.

Une relation d'attachement sécurisante diffère des liens affectifs

Elle se développe lorsque les parents réagissent rapidement et de façon appropriée aux besoins de leurs jeunes enfants. Le développement de la relation d'attachement sécurisante chez votre enfant est l'une des mesures les plus importantes que vous puissiez prendre en tant que parent, car vous jetterez ainsi les bases de toutes les relations qu'il aura dans sa vie. Une relation d'attachement sécurisante reflète la façon dont l'enfant se voit dans le monde. Elle aide ce dernier à apprendre à gérer ses émotions et son comportement (maîtrise de soi), et à surmonter des situations difficiles (résilience).

keesha kee tin
signifie « je t'aime » en michif

Avantages d'une relation d'attachement sécurisante

Lorsqu'il existe une relation d'attachement sécurisante entre un enfant et un adulte bienveillant, les avantages sont nombreux pour la famille comme pour l'enfant. Cette relation d'attachement aide l'enfant à :

- gérer son stress
- apprendre de nouvelles choses
- résoudre des problèmes
- apprendre à se maîtriser
- faire confiance aux autres
- développer des relations bienveillantes
- demander de l'aide, au besoin
- avoir confiance en lui et être autonome
- avoir une bonne estime de soi.

Tous les parents peuvent apprendre à développer une relation d'attachement sécurisante avec leur enfant

Tout simplement, il s'agit de répondre rapidement et avec bienveillance à votre enfant, lorsqu'il a besoin de vous. Voici quelques façons de procéder :

- Prenez votre bébé dans les bras lorsqu'il pleure.
- Réconfortez votre enfant lorsqu'il est blessé ou triste, ou lorsqu'il a peur.
- Protégez-le lorsqu'il est en danger.
- Encouragez-le lorsqu'il est frustré.
- Reconnaissez les moments où votre enfant est en colère, et adaptez votre réaction en conséquence.

Liens avec la famille et la communauté

L'établissement de liens entre votre enfant, sa famille élargie et la communauté aidera votre enfant à éprouver un sentiment d'appartenance. Voici quelques façons pour établir de tels liens.

Communiquez avec votre famille élargie

- Racontez à votre enfant des histoires au sujet des membres de votre famille.
- Prenez des repas en famille ou participez à des événements auxquels participent des membres de la famille élargie.
- Montrez des photos à votre enfant de membres de votre famille.

Formation de liens avec la communauté

- Participez à des événements communautaires et culturels.
- Parlez de vos terres traditionnelles et de vos façons de faire traditionnelles.
- Apprenez des Aînés.
- Mettez en pratique des pratiques traditionnelles telles que le tambour et le chant.
- Enseignez à votre enfant des mots de votre langue des Premières Nations ou de votre langue des Métis.
- Participez à la cueillette et à la préparation d'aliments et de repas traditionnels.

Croissance des liens

Imaginez que le lien affectif entre vous et votre enfant est un élastique. À la naissance de votre enfant, l'élastique s'étire naturellement. Votre enfant reste près de vous et compte entièrement sur vous pour répondre à tous ses besoins.

À mesure que votre enfant grandit, l'élastique s'agrandit naturellement, et il en va de même pour la distance qui vous sépare de votre enfant. Lorsque votre enfant se met à se déplacer, cette distance peut atteindre un mètre ou deux ; puis il aura de nouveau besoin de se sentir proche de vous. Peu à peu, votre enfant découvre le monde en marchant à quatre pattes, puis en marchant tout droit. La distance augmente à chaque nouvelle étape du développement de votre enfant.

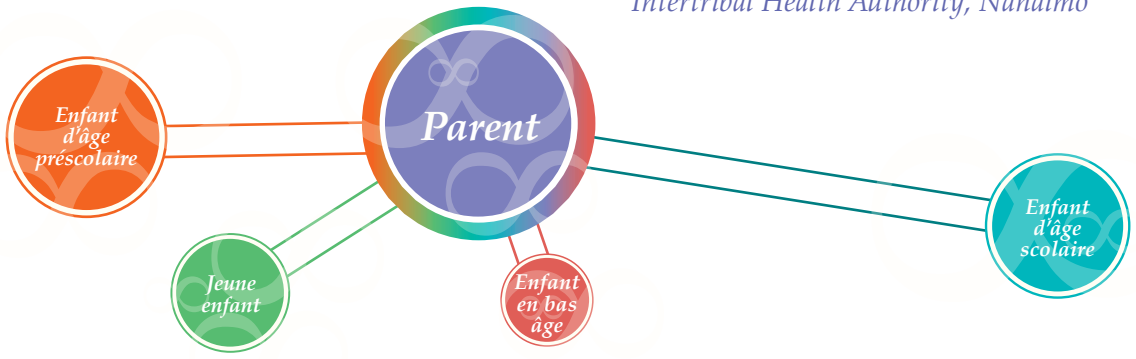
Lorsque vous répondez aux besoins de votre enfant, il apprend que vous êtes une source de sécurité et de protection pour lui. Le lien avec votre enfant demeure solide. Si les parents ne répondent pas à ses besoins, l'enfant commencera à se sentir en danger et à se méfier. Le lien avec ses parents s'affaiblit et l'élastique se casse.

Si votre enfant a développé une relation d'attachement sécurisante avec vous, il saura qu'il peut se tourner vers vous pour vous demander de l'aide. Peu importe la taille de l'élastique, votre enfant saura que vous lui apporterez votre soutien s'il en a besoin.

Les parents, les autres membres de la famille et la communauté ont tous des liens importants avec leurs enfants. Pour en savoir plus sur l'art d'être père, consultez le livret *La paternité, c'est pour la vie*.

« Dans les communautés des Premières Nations, il existe souvent une solidarité que l'on ne retrouve pas dans la société en général. Les enfants ont plusieurs liens d'attachement et cela constitue un point fort dont les peuples des Premières Nations pourraient tirer parti. »

– Hanna Scrivens, FASD Coordinator, Intertribal Health Authority, Nanaimo



Devenir le parent dont votre enfant a besoin

Guérison

Pour de nombreux parents, le développement de liens affectifs avec leur enfant est aussi naturel que la respiration. Pour d'autres, ces liens se renforcent avec le temps, à force d'être proches de leur enfant. Certains parents éprouvent de la difficulté à former des liens solides avec leur enfant.

Dans le passé, la loi interdisait aux parents des Premières Nations et aux parents des Métis de transmettre leurs croyances, leur langue et leur culture à leurs enfants. Les parents étaient séparés de leurs enfants, qui, eux, étaient parfois élevés par des personnes qui ne les aimaient pas et qui ne les chérissaient pas. Plusieurs générations d'enfants se sont fait dire qu'ils ne valaient rien. Certains de ces enfants ont grandi avec ce sentiment d'indignité. Bon nombre d'entre eux ont transmis ces enseignements à leurs propres enfants et à leurs petits-enfants. Certains se sont tournés vers l'alcool et la drogue pour atténuer la douleur causée par leur isolement et les mauvais traitements qu'ils ont subis.

La formation de liens affectifs peut être plus difficile dans certaines situations : au sein de familles touchées par l'alcoolisme ou la toxicomanie, dans le cas d'enfants placés dans une famille d'accueil ou ayant des besoins spéciaux tels que ceux qui sont liés au syndrome d'alcoolisme fœtal, ou encore les enfants victimes de traumatismes et les survivants des pensionnats. Ce cycle peut prendre fin. Les cercles familiaux peuvent être réparés, et les familles peuvent de nouveau être saines et solides. Consultez la section ci-dessous intitulée « Demander de l'aide ».

Prendre soin de soi

Il est très important de prendre soin de soi avant de devenir parent. Prendre soin de soi, c'est porter attention à ses sentiments, c'est faire appel à ses forces personnelles et au soutien de son entourage pour rester en bonne santé, mentalement, physiquement et spirituellement. Pour pouvoir aimer votre enfant et vous occuper de lui, vous devez d'abord vous aimer et prendre soin de vous-même. Pour ce faire, vous devez trouver des gens qui vous aiment, vous apprécient et vous soutiennent. Évitez les gens qui vous blessent et qui vous font de la peine.

Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez appris que vous étiez enceinte ou que votre conjointe l'était ? Heureux ? Triste ? Pris au piège ? Et quand vous avez vu votre bébé pour la première fois ? Joyeux ? Effrayé Paralysé ? Ces sentiments vous en disent long sur la façon dont vous avez été élevé, sur ce que vous pensez de vous et sur votre situation actuelle.

La santé mentale est au cœur de votre bien-être personnel. Il existe de nombreuses ressources pour vous aider, vous et la mère de votre enfant, à améliorer votre santé mentale et votre bien-être avant et pendant la grossesse. Si vous pensez souffrir de troubles mentaux, le fait d'y remédier tôt peut faire une grande différence en ce qui concerne l'état de votre santé en général, et la santé de votre enfant après l'accouchement. Sachez qu'il est tout à fait normal de se sentir anxieux, et peut-être même triste et déprimé avant ou après une grossesse. Il y a souvent de bonnes raisons de se sentir ainsi, et vous n'êtes pas le seul à ressentir ces sentiments. N'hésitez pas à communiquer avec une tante, un Aîné, un ami, un conseiller ou un autre professionnel de la santé en qui vous avez confiance. Pour de plus amples renseignements sur le soutien en santé mentale avant, pendant et après la grossesse, voir :

- **La Trousse d'outils pour la santé mentale des mères : Ressource pour la collectivité**
  iwk.nshealth.ca/themes/iwkhc/downloads/mmh-toolkit.pdf (AN)

L'activité physique et l'alimentation saine sont également importantes pour le bien-être. Pour en savoir plus sur l'activité physique et l'alimentation saine, consultez le livret *Grandir en bonne santé*.

Même si enfant, vous n'avez pas joui des soins parentaux dont vous aviez besoin ou que vous auriez aimé avoir, vous pouvez devenir le parent dont votre enfant a besoin.

Le « baby blues »

Environ quatre parents sur cinq qui accouchent, éprouverontde la tristesse et des sautes d'humeur après la naissance de leur bébé. C'est ce qu'on appelle parfois le « baby blues ». Dans cette situation, vous pouvez devenir triste, fatiguée, dépassée et irritable, ce qui, à son tour, peut inquiéter ou bouleverser le père et les autres membres de la famille.

Le baby blues est causé par des changements qui s'opèrent dans le corps, ainsi que sur le plan de l'alimentation, des habitudes de sommeil, des émotions et des situations sociales qui se produisent après la naissance d'un bébé. Le baby blues survient habituellement de trois à cinq jours après l'accouchement et disparaît en une ou deux semaines sans qu'aucun traitement soit nécessaire.

Devenir parent pour la première fois est un défi et peut vous affecter mentalement, spirituellement et émotionnellement de façon

accablante. Parlez à votre conjointe, à votre famille, à vos amis, aux fournisseurs de soins de santé et à d'autres personnes des mesures à prendre pour rester en santé. Communiquez vos pensées et vos sentiments avec des gens en qui vous faites confiance - faites part de vos expériences, apprenez d'autres personnes qui ont vécu des expériences semblables et qui comprennent ce que vous vivez.

Si vous vous sentez incapable de montrer à votre bébé toute une gamme d'émotions (par exemple, sourire et rire), ou de rester présent pour lui (par exemple, en le portant ou en lui répondant quand il est en détresse), faites appel au soutien des amis ou de la famille qui peuvent vous aider à vous sentir mieux et qui sont plus à même de reprendre cette responsabilité parentale.

Si ces sentiments durent plus de deux semaines, deviennent plus intenses, sérieux ou pénibles, il se peut que vous ayez besoin d'aide supplémentaire.

Préoccupations émotionnelles, mentales et spirituelles

Pendant la grossesse et après l'accouchement, des changements peuvent survenir et affecter vos pensées, vos sentiments, vos réactions et votre bien-être. Ils peuvent être légers et temporaires, ou graves et pénibles et s'ils ne sont pas traités, ils peuvent potentiellement durer plus longtemps. Vous entendrez peut-être parler de troubles de l'humeur post-partum, qui sont plus sérieux et différents du baby blues. Les troubles de l'humeur post-partum touchent une mère sur cinq et peuvent durer un an après la naissance d'un bébé, l'accouchement d'un mort-né ou une fausse couche. Vous pouvez ressentir les symptômes suivants :

- ne pas se sentir bien dans sa peau, comme si quelque chose n'allait pas
- sensation de tristesse et désir démesuré de pleurer
- sensation de fatigue et manque d'énergie, se caractérisant par l'incapacité à dormir
- sentiment d'irritabilité, d'accablement et d'incapacité à se concentrer
- ne pas ressentir de joie ni de plaisir
- se retirer de sa famille et de ses amis
- sentiment de désespoir, de colère ou de frustration
- manque d'appétit ou tendance à manger beaucoup plus que d'habitude

« Découvrez des choses que vous aimez au sujet de vos enfants et qui vous rendent joyeux, et assurez-vous qu'ils ces derniers le voient dans vos yeux, parce que chaque enfant a besoin de sentir que quelqu'un le trouve absolument merveilleux. »

– Hanna Scrivens, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo

- difficulté à tisser des liens avec votre nouveau bébé
- avoir peur ou être anxieuse à l'idée d'être seule avec votre nouveau bébé.

Si vous souffrez d'un de ces symptômes ou si vous connaissez quelqu'un qui en souffre :

- Sachez que ce n'est pas de votre faute.
- N'ayez pas honte et n'ayez pas peur de demander de l'aide.
- Trouvez quelqu'un à qui vous pouvez faire confiance pour vous aider à prendre soin de votre bébé (et, le cas échéant, d'autres enfants) pendant que vous obtenez l'aide dont vous avez besoin.
- Parlez à une personne en qui vous avez confiance et demandez l'aide d'un fournisseur de soins de santé (infirmière en santé communautaire, infirmière praticienne, sage-femme, médecin, conseiller).

Cependant, si vous avez l'intention de vous blesser ou de blesser votre bébé, ou si vous connaissez quelqu'un dans un tel cas, il s'agit d'une urgence et vous devez demander de l'aide immédiatement. Vous pouvez communiquer avec un médecin, une infirmière en santé communautaire, une sage-femme ou composer le 911, ou vous rendre directement à la clinique ou au service d'urgence.

Pour en savoir plus sur les troubles de l'humeur post-partum :

- **Celebrating the Circle of Life Resource** perinatalservicesbc.ca/Documents/Resources/Aboriginal/CircleOfLife/CircleOfLife.pdf (AN)
- **Self-care Program for Women with Postpartum Depression and Anxiety** familymidwiferycare.ca/wp-content/uploads/2020/02/BCRH_selfcare_BW_05_v4.pdf (AN)
- **Canadian Mental Health Association, BC Division: Postpartum Depression** heretohelp.bc.ca/factsheet/postpartum-depression (AN)

Obtenir de l'aide

Obtenez l'aide dont vous avez besoin pour devenir le meilleur parent possible. Votre collectivité pourrait disposer de programmes d'aide à l'éducation des enfants ou de ressources susceptibles de vous aider dans votre rôle de parent, de vous aider à guérir ou de vous aider à prendre soin de vous-même. Pour de plus amples renseignements sur ces services, consultez les ressources à la fin de ce livret ou consultez :

- **La Trousse d'outils pour la santé mentale des mères : Ressource pour la collectivité** iwk.nshealth.ca/themes/iwkhc/downloads/mmh-toolkit.pdf

L'activité physique et l'alimentation saine sont également importantes pour le bien-être. Pour en savoir plus sur l'activité physique et l'alimentation saine, consultez le livret *Grandir en bonne santé.*

Ce que vous pouvez faire
PENDANT LA GROSSESSE

L'établissement des liens précède la naissance. Faites savoir à votre bébé que vous tenez à lui, avant même qu'il n'arrive!

Tissez des liens avec votre bébé avant même qu'il naisse

Votre futur bébé réagit au toucher, aux sons, à la lumière et au goût. Tout au long de la grossesse, créez un espace d'amour pour votre bébé. Touchez ou frottez votre ventre. Ayez des pensées bienveillantes et tendres à son égard. Encouragez votre conjoint à connaître votre futur bébé. Chantez-lui des chansons, lisez-lui des histoires et parlez-lui. Écoutez de la musique inspirante et festive. Racontez à votre bébé des blagues ou des histoires traditionnelles. Parlez votre langue des Premières Nations ou votre langue des Métis si vous savez la parler, ou demandez à quelqu'un qui la connaît de parler à votre bébé, près de votre ventre.

« Dans les premiers mois après sa naissance, j'avais toujours l'impression d'être incompétente. J'ai lu un tas de livres sur les compétences parentales parce que lorsque je suis rentrée de l'hôpital, je me suis rendu compte que je n'avais pas la moindre idée de la façon de procéder pour endormir un bébé. Je n'avais pas de famille qui habitait proche et mes amies n'avaient pas de bébé, donc il n'y avait personne avec qui je pouvais parler des bébés. C'était ma priorité au début, puis j'ai essayé de rattraper le sommeil perdu et de retrouver ma forme physique. J'ai intégré quelques groupes et j'ai pu me faire beaucoup de nouveaux amis, tous avec des bébés du même âge que le mien. J'ai maintenant accès à des gens à qui parler et qui peuvent m'aider. Nous passons de bons moments ensemble ».

– Monica Pinette,
pentathlonienne olympique métisse de la C.-B.

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Accueillez chaleureusement votre bébé

À la naissance de votre bébé, accueillez-le chaleureusement et fêtez son arrivée.

Répondez aux besoins de votre bébé

Votre bébé compte sur vous pour combler tous ses besoins. Montrez-lui que vous l'aimez. Prenez-le dans les bras lorsqu'il pleure ou lorsqu'il tend les bras vers vous. Imitez les bruits joyeux qu'il fait. Souriez et montrez-lui que vous vous souciez de lui. Montrez-lui que vous serez là lorsqu'il aura besoin de vous. Il aura ainsi l'assurance d'explorer et de découvrir le monde qui l'entoure.

Réconfortez votre bébé

Réconfortez votre bébé, surtout lorsqu'il est malade, blessé ou bouleversé. Soyez là lorsqu'il est triste, lorsqu'il se sent seul ou lorsqu'il a peur. Vous ne pouvez pas gâter votre bébé en le portant trop souvent. Les bébés pleurent pour nous dire qu'ils ont besoin de nous. Réconfortez toujours votre bébé lorsqu'il est contrarié. Cela l'aidera à apprendre que vous serez là quand il en aura besoin.

L'un des moments les plus difficiles pour un nouveau parent est lorsque son bébé ne cesse de pleurer. Certains bébés pleurent plus que d'autres. Les bébés pleurent parce qu'ils ont faim ou peur, qu'ils sont trop fatigués, qu'ils font leurs dents, ou parce qu'ils ont besoin de faire leur rot ou qu'on change leur couche. Les bébés ne pleurent pas pour nous ennuyer. Ils ont tout simplement besoin de beaucoup d'amour et d'attention. Voici ce que vous pouvez faire pour réconforter votre bébé :

- Assurez-vous qu'il n'a pas besoin de faire un rot et qu'il n'a pas besoin d'une couche propre.
- Assurez-vous qu'il n'a pas trop chaud ni trop froid.
- A-t-il faim ? Les bébés ne suivent pas toujours un horaire fixe ; parfois, ils ont faim plus tôt ou plus tard.
- Prenez votre bébé dans vos bras. Essayez de doucement répéter un son tendre, par exemple « ch... ch.... ch ». De tels sons peuvent rappeler à votre bébé le temps qu'il a passé dans votre ventre, où il entendait constamment des sons doux semblables..

Les bébés qui ont des besoins particuliers ou qui ont été exposés à de la drogue ou de l'alcool pendant la grossesse peuvent pleurer plus que les autres. Ils peuvent avoir besoin d'être réconfortés de différentes manières. Demandez l'avis d'un médecin, d'une infirmière praticienne, d'une sage-femme ou d'une infirmière en santé communautaire.

La période des pleurs n'est que passagère. Les parents peuvent trouver des vidéos et des conseils pour les aider à apprendre et à faire face aux pleurs des bébés. Pour en savoir plus au sujet des pleurs des bébés, consultez cette ressource en ligne :

- **The Period of Purple Crying**
  dontshake.org/purple-crying (AN)

Si votre bébé ne cesse de pleurer et que vous commencez à vous sentir vraiment bouleversée, prenez une pause. Mettez-le dans un endroit sûr, comme dans son lit, et fermez la porte. Éloignez-vous un moment jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Prenez une douche en vitesse ou écoutez de la musique. Appelez un membre de votre famille ou un ami et parlez-lui de ce que vous ressentez. Cette personne pourra peut-être vous rendre visite pour vous donner un moment de répit. Ne secouez jamais votre bébé et ne le frappez jamais. Si vous sentez que vous ne pouvez pas maîtriser vos émotions et que vous risquez de lui faire mal, appelez

- **Healthlink BC**
  Tél. : 8-1-1
- **KUU-US Crisis Line Society**
  Tél. : Sans frais (C.-B.) 1-800-588-8717
  kuu-uscrisisline.com

Ce que vous pouvez faire
POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Restez tout près de votre bébé

Vous avez porté votre bébé pendant neuf mois. Votre ventre était pour lui un endroit chaud et étroit. Votre bébé se sent réconforté et en sécurité lorsqu'il sent votre chaleur et les battements de votre cœur. Les bébés veulent être tout près de la personne qui prend soin d'eux. Développez une relation chaleureuse, bienveillante et de confiance avec votre bébé.

- Prenez votre bébé dans vos bras. Parlez-lui. Regardez-le.
- Utilisez une écharpe, une planche berceau (tikanagans) ou un sac de mousse pour garder votre bébé près de vous et le rassurer. (L'écharpe peut apaiser un bébé, mais elle ne doit pas être utilisée quand il dort).
- Restez près de votre bébé pendant la nuit. Il devrait dormir dans votre chambre, dans un berceau, un couffin ou un lit d'enfant approuvé par la Loi canadienne sur la sécurité des produits de consommation (LCSPC). Ne placez pas de tour de lit, d'oreiller, de jouet, ni de couverture lourde dans son lit.

Pour que votre bébé dorme en toute sécurité :

- Placez toujours votre bébé sur le dos (la nuit et pour les siestes).
- Placez votre bébé sur une surface ferme et sans danger (sans jouets, animaux, bordures de protection, etc.).
- Placez-le toujours sur une surface sécuritaire lorsqu'il dort à l'extérieur de la maison. Si vous n'avez pas de lit d'enfant ou de berceau, un panier à linge ou un tiroir sont de bonnes options.
- Gardez votre bébé au chaud, mais assurez-vous qu'il n'a pas trop chaud (évitez les chapeaux à l'intérieur, les couvertures ou les langes).
- Évitez de fumer dans les endroits où votre bébé dort.
- Il n'est pas recommandé de partager un lit ou de dormir sur le canapé avec votre bébé.

Pour en savoir plus :

- **New Safe Infant Sleep Toolkit - Honouring Our Babies Safe Sleep Cards and Guide**
  fnha.ca/about/news-and-events/news/new-safe-infant-sleep-toolkit-honouring-our-babies-safe-sleep-cards-and-guide (AN)
- **Bien dormir en sécurité pour votre bébé**
  healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile107-F.pdf
- **Safer sleep for my baby: Helping parents and caregivers create a safer sleep plan**
  health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/safer-sleep-for-my-baby.pdf (AN)

***Les bébés qui sont réconfortés** rapidement pleurent moins que ceux qui ne le sont pas.*

Jouez avec votre bébé

Certaines personnes ne savent pas trop comment jouer avec leur bébé. Voici quelques suggestions. Apprenez de votre bébé, et sachez que chaque bébé a ses préférences..

- Essayez de voir s'il vous imitera. Tirez la langue, arrondissez la bouche, faites de drôles de bruits ou claquez la langue.
- Racontez-lui une histoire en utilisant divers sons et en variant le ton et le rythme de votre voix.
- Faites semblant d'être un bébé. Que diriez-vous au sujet de vos sentiments ou de vos besoins ? Lorsque votre bébé commencera à avoir l'air affamé, dites : « Oh! J'ai tellement faim que j'en ai mal au ventre. Je me sens triste. Je voudrais bien te le dire, mais je ne peux pas parler, alors je vais juste pleurer maintenant. » Vous pouvez ensuite répondre, « D'accord, bel enfant. Je vais te donner à manger, te prendre dans mes bras et te réconforter, parce que je t'aime énormément. »

Faites des activités ensemble

Un tour à l'épicerie ensemble peut être idéal pour apprendre et créer des liens. On y trouve tellement de couleurs, de formes et de mots. Assurez la sécurité de votre bébé en bouclant sa ceinture lorsqu'il se trouve dans un panier d'épicerie ou dans sa poussette. Lorsque vous faites vos courses, votre bébé pourrait vouloir tout ce qu'il voit, ou encore être trop stimulé. Si vous commencez à acheter tout ce que votre bébé souhaite avoir, vous développerez une habitude dont vous aurez peut-être du mal à vous défaire. Si votre bébé pleure parce qu'il veut quelque chose, distrayez-le ou attendez dans la voiture jusqu'à ce que les pleurs cessent. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il veut et vous comprenez qu'il est déçu.

Répondez aux besoins de votre bébé

Lorsque votre bébé est effrayé, inquiet ou frustré, répondez-lui calmement et gentiment. Il est important qu'il sache que vous serez là pour répondre à ses besoins.

POUR VOTRE ENFANT DE 7 À 12 MOIS

Le cercle de bébé s'élargit lorsqu'il apprend à rouler, à s'asseoir, à marcher à quatre pattes et à se tenir debout. Il commence à pouvoir faire la distinction entre les personnes qu'il connaît et les étrangers. Il peut pleurer et s'accrocher à ses parents, ou s'éloigner des étrangers. Les bébés découvrent les concepts de profondeur et de distance en laissant tomber et en lançant des objets.

Veillez à la sécurité de votre bébé

Assurez-vous que des personnes dignes de confiance, fiables et bienveillantes prennent soin de votre bébé, si vous ne pouvez pas le faire vous-même. Sa sécurité devient encore plus importante lorsqu'il commence à se déplacer. Tous les bébés ont besoin d'un endroit sûr pour explorer et découvrir leur environnement.

- Enlevez poisons et nettoyants de vos armoires basses. Si vous n'avez aucun endroit pour ranger ces produits, verrouillez les portes de ces armoires.
- Gardez les portes des salles de bain et des garde-robes fermées.
- Placez une barrière pour enfants dans le haut et dans le bas des escaliers.
- Songez aux objets que votre bébé pourra bientôt atteindre. Vous pouvez identifier les dangers potentiels en vous mettant à la hauteur des yeux de l'enfant.
- Mettez hors de sa portée tout ce qui pourrait se casser ou qui risque de le blesser.
- Assurez-vous que les cordons des stores vénitiens sont hors de sa portée.
- Renseignez-vous sur les dispositifs de sécurité pour fenêtres.
- Assurez-vous que les milieux que vous fréquentez avec votre enfant soient à l'épreuve des bébés.

Pour en savoir plus sur la sécurité de votre bébé à domicile, consultez le personnel d'un programme parental local, d'un centre d'amitié, d'un poste de soins infirmiers ou d'une clinique. Pour plus de renseignements, rendez-vous sur le site Web suivant

- **Quick Tips: Baby-Proofing Your Home**
  healthlinkbc.ca/healthwise/quick-tips-babyproofing-your-home (AN)

Transportez votre bébé en toute sécurité. Gardez votre bébé en sécurité lorsque vous conduisez un véhicule automobile en utilisant correctement les ceintures de sécurité et les sièges d'auto pour enfants. Il s'agit du moyen le plus efficace pour prévenir les blessures et les décès dans les collisions routières. Pour en savoir plus, rendez-vous aux sites Web suivants :

- **BCAA – Child Passenger Safety Program**
  bcaa.com/community/community-programs/child-passenger-safety (AN)
- **De Transports Canada – Choisir un siège d'auto pour enfants ou un siège d'appoint**
  tc.gc.ca/fr/services/routier/securite-sieges-auto-enfants/choisir-siege-auto-siege-appoint-enfants.html

Parlez et écoutez

Votre bébé commence à émettre davantage de sons et à associer les sons à des personnes et à des objets. Avant même de pouvoir s'exprimer par la parole, les bébés peuvent nous dire ce qu'ils veulent par l'entremise des sons qu'ils émettent, de l'expression sur leur visage et de leur langage. Savez-vous ce que votre bébé veut et ce qu'il ressent ? Quels indices vous donne-t-il ? Parlez-lui. Décrivez-lui les choses et les personnes qui l'entourent. Dites-lui ce que vous êtes en train de faire et ce que vous vous apprêtez à faire.

Planifiez vos routines

Les routines aident les bébés à se sentir en sécurité. Ils savent à quoi s'attendre et qu'ils n'ont pas à s'inquiéter de ce qui arrivera. Essayez d'établir une routine en tenant compte de ses besoins. De combien d'heures de sommeil a-t-il besoin ? À quelle heure a-t-il faim, est-il fatigué ou a-t-il besoin d'être changé ? Vous l'aiderez à suivre une routine en faisant les mêmes activités à peu près à la même heure chaque jour. Si votre bébé fait la sieste entre 13 h et 15 h tous les jours, planifiez alors d'autres activités le matin.

Jouez avec votre bébé

Les bébés apprennent par l'entremise du jeu. Observez sa réaction lorsque vous jouez avec lui. S'il aime le jeu, recommencez. S'il ne semble pas intéressé, essayez-en un autre. Laissez-le vous guider. Voici quelques suggestions.

- Enseignez-lui des jeux et des histoires traditionnels.
- Jouez à « coucou » en vous couvrant le visage ou en cachant un jouet. Ainsi, votre bébé comprendra que les objets et les gens existent toujours, même s'il ne peut pas les voir.
- Montrez-lui comment taper des mains au son de la musique ou frapper sur un tambour.
- Essayez d'imiter votre bébé pour qu'il apprenne que la communication se fait dans les deux sens.
- Chantez-lui des chansons qui lui enseignent les parties du corps.
- Chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires dans votre langue des Premières Nations ou votre langue des Métis, si vous le pouvez.

Ce que vous pouvez faire
POUR VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Les premières années de la petite enfance (de 1 à 3 ans) apportent d'énormes changements. Les tout-petits apprennent à parler. Ils commencent à découvrir leur propre pouvoir en disant « non » et en voyant ce qui se passe lorsqu'ils font quelque chose. Ils veulent explorer le monde qui les entoure et faire des choses tout seuls. Les tout-petits sont très occupés. Les parents auront le plaisir de voir le monde sous un autre angle, à travers le regard de leur petit.

Parlez avec votre tout-petit

Les tout-petits sont d'excellents imitateurs. Ils disent et font exactement ce que disent et font leurs parents, ce qui peut s'avérer très révélateur pour ces derniers. Cela peut aussi être une excellente occasion de donner l'exemple en faisant de bons choix et en menant un mode de vie sain. Pour obtenir de plus amples renseignements sur les enfants en bonne santé, consultez le livret intitulé Grandir en bonne santé. Ce stade de développement est également propice pour bien réfléchir aux mots que nous utilisons.

Souvent, les parents répètent à leurs enfants ce qu'ils ont entendu eux-mêmes de la bouche de leurs parents. Les mots et les émotions sortent automatiquement. Pour pouvoir changer de vocabulaire, vous devez prêter attention aux mots que vous employez et observer dans quelles circonstances vous les utilisez. Est-ce bien ce que vous vouliez dire à votre enfant ? Si ce n'est pas le cas, arrêtez-vous et optez pour une autre tournure de phrase. Vous vous sentirez peut-être mal à l'aise, ce qui est tout à fait normal. Vous finirez par vous habituer à n'employer que des mots doux et gentils pour parler à votre enfant.

Si vous trouvez que vous avez du mal à faire preuve de bienveillance et d'affection envers votre tout-petit, demandez de l'aide. Tous les parents disposent d'un soutien et peuvent recevoir des renseignements sur le rôle parental. Vous trouverez à la dernière page de ce livret des ressources visant à aider les parents.

Soyez cohérent

En tant que parents, il est important de vous entendre sur ce que vous attendez de votre tout-petit. Si l'un des parents dit « oui » mais que l'autre dit « non », votre tout-petit sera désorienté. Si vous êtes dans une famille monoparentale, il est tout aussi important que vous soyez cohérent dans vos attentes envers votre tout-petit.

- Mettez-vous d'accord sur les comportements qui sont acceptables et ceux qui ne le sont pas.
- Décidez quand ou si certaines choses sont permises, comme avoir une gâterie, regarder la télévision ou jouer à des jeux vidéo.
- Parlez des problèmes et des limites avec votre enfant avant que quelque chose ne se produise. Si vous n'avez jamais eu de limites lorsque vous étiez enfant, ce sera peut-être difficile de dire « non » à votre tout-petit.
- Pensez aux défis avant qu'ils ne surviennent afin d'être prêt à y faire face et à agir calmement.

Soyez positif

Les parents doivent s'entendre sur les limites et sur la type de discipline qu'ils adoptent. La discipline ne devrait pas nuire à votre tout-petit physiquement, émotionnellement ou spirituellement. Enseignez et guidez-le au lieu de le punir. Si vous blessez votre tout-petit, il deviendra méfiant ou aura peur. Pour en savoir plus sur une discipline saine, consultez le livret *Les parents en tant que premiers enseignants*.

Le cerveau des tout-petits est en pleine croissance. Ce qui vous paraît tout à fait logique pourrait ne pas l'être pour votre enfant. Il peut être frustré et en colère, provoquant des montées intenses d'émotion ou des crises de colère. Les enfants ont le droit d'être contrariés, mais ils ne peuvent pas blesser quelqu'un ou se blesser pour autant. Aidez votre enfant à trouver des moyens pour exprimer ses émotions sans faire de mal à personne.

Avez-vous tous les deux besoin de quelques minutes pour vous calmer ? Quels outils pouvez-vous utiliser ? Respirer profondément, imposer une période de tranquillité ou faire une pause ? Chaque crise vous donne l'occasion de communiquer à votre enfant un nouvel outil pour l'aider à gérer ses émotions. Créez un espace sécuritaire pour qu'il puisse s'y détendre. Essayez de voir les choses de son point de vue. Parfois, la solution peut tout simplement consister à lui faire faire une sieste ou lui donner une collation. À d'autres moments, il se sent peut-être accablé par ce qui se passe autour de lui. Il arrive que les enfants ressentent le stress de leurs parents bien avant ceux-ci. Essayez de prendre conscience de votre propre niveau de stress. Apprenez à bien le gérer et à minimiser son effet sur votre enfant.

Il est important de respecter et de reconnaître ce que votre enfant ressent. Aucun sentiment n'est un mauvais sentiment. Par exemple, si votre enfant pleure, reconnaissez qu'il est triste. En tant que parent, vous êtes un modèle à suivre pour traverser un moment difficile..

Ce qui est dit	Ce que les enfants entendent	Ce que l'on peut dire à la place
« Pousse-toi de mon che-min »	« Pousse-toi de mon che-min »	« Assieds-toi ici pendant que je fais ça. Tu m'aides beaucoup et tu écoutes bien. »
« Pourquoi est-ce que tu pleures ? Arrête de te com-porter comme un bébé. »	« Pourquoi est-ce que tu pleures ? Arrête de te com-porter comme un bébé. »	« Je vois que tu es contrarié. Viens t'asseoir avec moi pour que je te fasse un câlin. »
« Tais-toi. »	« Tais-toi. »	« Peux-tu jouer un jeu tranquille pendant quelques minutes ? Je veux t'écouter, mais je dois écouter quelqu'un d'autre en ce moment. Je vais m'occuper de toi tout de suite après. »
« Je t'ai déjà dit de ne pas faire ça. Tu es méchant! »	« Je t'ai déjà dit de ne pas faire ça. Tu es méchant! »	« J'ai peur que tu te fasses mal. Voi-ci ce que nous pouvons faire pour nous assurer que tu ne te feras pas mal. »

Réconfortez votre enfant

À mesure qu'ils grandissent, les enfants deviennent de plus en plus conscients de leur environnement. Ils peuvent parfois avoir peur de dormir seuls. Aidez votre enfant à se sentir en sécurité en le rassurant et en apaisant ses craintes. Vous n'y arriverez pas en l'injuriant et en criant après lui ; un tel comportement ne fait qu'enseigner à l'enfant à ne pas faire part de ses craintes et à les gérer lui-même. Posez-lui la question suivante : « Qu'est-ce qui te rassure ? » Expliquez-lui les bruits courants de votre maison ou aidez-le à les identifier. Des jouets spéciaux peuvent lui servir de réconfort à l'heure du coucher. Faites attention aux émissions de télévision ou aux films qu'il regarde, car les tout-petits ont du mal à distinguer la réalité du monde imaginaire. Le contenu de ces émissions pourrait l'effrayer ou votre enfant pourrait vouloir imiter un comportement non désiré. Ce qui est encore plus important, lorsque votre enfant a peur, c'est de le croire, de l'écouter et de le réconforter, car vous êtes son refuge.

Jouez avec votre tout-petit

C'est la période idéale pour enseigner à votre enfant la patience, l'empathie et le partage. Pour en savoir plus sur une discipline, consultez le livret *Les parents en tant que premiers enseignants.*

Des jeux qui enseignent le partage

- Échange de jouets - Demandez à votre enfant de choisir quelques jouets et de vous les donner et d'en donner à d'autres personnes. Après avoir eu le jouet pendant quelques minutes, dites-lui qu'il est temps d'échanger les jouets. Chaque personne peut choisir à tour de rôle qui reçoit tel ou tel jouet. Assurez-vous que chaque personne a l'occasion de jouer avec chaque jouet.
- Patate chaude – Faites semblant qu'un jouet ou une balle est trop chaud pour qu'on puisse y toucher et qu'il doit le passer à quelqu'un d'autre le plus tôt possible.
- Jouez à des jeux où il faut attendre son tour.

Jeux qui enseignent la patience

En plus d'être amusant, le jeu est essentiel au développement d'un tout-petit. C'est par le biais du jeu que l'enfant apprend à connaître le monde qui l'entoure. Le jeu lui permet d'acquérir de nouvelles habiletés, d'explorer avec leur imagination et d'exprimer sa créativité. C'est aussi l'occasion pour les tout-petits d'en apprendre davantage sur les relations avec les autres. Pour minimiser la frustration des tout-petits, jouez à des jeux ou faites des activités qui conviennent à leur âge et surveillez les indices qui indiquent que votre tout-petit en a assez.

- Cache-cache – Cachez un ou plusieurs jouets, puis cherchez-les ensemble.
- Faites la course – Créez une ligne de départ et demandez à votre enfant d'attendre le signal pour se mettre à courir. La course se termine là où vous vous trouvez, car vous êtes la ligne d'arrivée. Vous pouvez saluer les attributs positifs de votre enfant, tels que la patience lorsqu'il attend.
- Cuisinez ensemble ou faites de la pâte à modeler.
- Jouez au jeu « devine ce que je vois ».
- Plantez des graines ensemble et regardez-les pousser. C'est amusant de cultiver des haricots ou des fines herbes pour la cuisine.

Jeux qui enseignent l'empathie

- En utilisant des marionnettes ou des jouets, demandez-lui : « Comment cette marionnette se sentirait-elle si une autre marionnette prenait son jouet ? Comment se sentirait-elle si une autre marionnette la frappait ? Que peuvent-elles faire pour jouer ensemble gentiment ? »
- Faites des grimaces et demandez à votre tout-petit de deviner l'émotion que vous exprimez. Demandez-lui ce qui causerait une telle émotion.
- Lorsque vous lisez des livres ensemble, posez des questions sur ce que ressentent les personnages et pourquoi ils ont choisi de faire ce qu'ils ont fait.

Ce que vous pouvez faire
POUR VOTRE ENFANT DE 4 À 6 ANS

L'âge préscolaire et l'âge scolaire (de 4 à 6 ans) sont des périodes d'apprentissage, de croissance et de découverte de nouveaux milieux. Certains parents ont du mal à s'imaginer leur enfant fréquenter l'école, sous la garde d'autres personnes. Les amis et les enseignants font partie du monde de votre enfant qui s'élargit et qui comprend désormais des histoires et des expériences vécues en dehors du foyer familial.

siip'in'
signifie « aimer quelqu'un »
en nisga'a

Apprenez à orienter le comportement de votre enfant

Les enfants veulent plaire à leurs parents. Ils ont aussi besoin d'apprendre et d'explorer le monde qui les entoure. Ils découvrent quelles sont les limites qui leur sont imposées et ce qui arrive s'ils essaient de les déplacer. Souvent, il est plus utile de canaliser leur énergie vers le comportement désiré plutôt que de les discipliner en raison d'un comportement non désiré. Par exemple, on peut emmener les enfants débordants d'énergie jouer au parc au lieu de les garder dans cet état à la maison.

Prenez un moment pour réfléchir aux raisons pour lesquelles votre enfant se comporte mal. Est-ce un symptôme d'un autre besoin ? Par exemple, votre enfant est-il fatigué, ennuyé, stressé, trop stimulé ou affamé ? En tant que parent, vous devez lire ces indices, car il se peut que votre enfant ne soit pas en mesure d'identifier ce qu'il ressent à ce moment-là.

Enseignez-lui la responsabilité

Aidez votre enfant à comprendre son rôle dans la famille. Parlez des conséquences lorsqu'on ne fait pas son travail. Assurez-vous que les tâches correspondent à ce que votre enfant est capable de faire, comme ramasser des vêtements et les mettre dans un panier à linge, ranger ses jouets dans un bac à jouets, trier des chaussettes ou mettre la table. Montrez à votre enfant comment effectuer les tâches que vous lui avez confiées. Donnez-lui des directives précises lorsque vous lui demandez de faire une tâche. Au lieu de dire à votre enfant de nettoyer, dites-lui de mettre les animaux en peluche dans le coffre à jouets. N'oubliez pas que vos enfants font généralement de leur mieux parce qu'ils veulent vous faire plaisir. Lorsque vous enseignez à votre enfant la responsabilité, vous avez simultanément l'occasion de lui enseigner des aptitudes utiles dans la vie quotidienne et de créer une attitude positive pour prendre soin de soi. Cet enseignement favorise également une image de soi positive en rendant votre enfant fier de ce qu'il a accompli en effectuant une tâche.

Parlez des sentiments

C'est le moment idéal pour montrer aux enfants comment résoudre des problèmes. Les enfants de cet âge découvrent leurs propres sentiments et peuvent également apprendre à déceler les sentiments des autres. Lorsque vous aidez votre enfant à apprendre à exprimer ses sentiments et ses émotions, vous lui donnez les outils sociaux et émotionnels nécessaires pour mieux se comprendre et réagir aux émotions de ses pairs. Les adultes sont les meilleurs exemples à suivre quand il s'agit de montrer aux enfants comment gérer leurs sentiments. Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre enfant pour l'aider à comprendre ses sentiments :

- Selon toi, comment cette personne se sent-elle ?
- De quoi a-t-elle besoin, à ton avis ?
- De quoi as-tu besoin lorsque tu te sens de cette façon ?
- Qui peut t'aider si tu te sens comme ça ?

Vous êtes également un modèle important pour votre enfant et vous pouvez lui montrer comment parler de ses sentiments en reconnaissant les vôtres. En tenant compte de nos propres sentiments, nous pouvons donner l'exemple d'une saine autorégulation. La maîtrise de soi signifie être maître de son comportement, de ses émotions, de son niveau d'attention et de son corps. Elle se développe lorsque des adultes bienveillants réagissent avec sensibilité aux besoins d'un enfant. Les déclarations suivantes en sont quelques exemples :

- « Je me sens triste en ce moment et parce que je me sens comme ça, je veux être seul pendant quelques minutes. Nous pouvons jouer ensemble après. »
- « Je suis frustré à propos d'autre chose qui n'a rien à voir avec toi. Je vais respirer profondément et me calmer. »
- « Je suis très heureux parce que je viens d'apprendre que ta tante va nous rendre visite la semaine prochaine ».

nyuk'enusi'
signifie « je t'aime »
en dakelh

« Si nous avons une étincelle dans les yeux et une voix chaleureuse, nous tendons une main que la plupart des enfants ne refuseront pas. Lorsque nous montrons aux enfants qu'ils sont importants pour nous, la plupart d'entre eux voudront retenir qu'ils sont spéciaux à nos yeux et que nous les valorisons. »

– Gordon Neufeld, psychologue de Vancouver, dans Hold on to Your Kids

Jouez avec votre enfant

Les enfants apprennent par le jeu. Le jeu est important chez les enfants d'âge préscolaire et scolaire. Voici quelques suggestions ::

- Laissez votre enfant choisir le jeu et prendre l'initiative.
- Jouez au bouffon – Chantez et dansez pour évacuer l'excès d'énergie et aider votre enfant à se concentrer.
- Jeu d'appariement d'animaux - Choisissez trois animaux. Tenez-vous dos à dos. Choisissez l'un des trois animaux. À vos marques, prêts, partez ! Tournez-vous et jouez le rôle de l'animal. Comptez combien de fois vous choisissez le même animal.
- Inventez une poignée de main ou une salutation spéciale.
- Posez votre téléphone ou votre tablette et portez votre enfant dans vos bras. VOUS êtes le premier enseignant de votre enfant.
- Passez une heure de temps de qualité chaque jour à parler, lire et jouer avec vos enfants.
- Passez du temps dans la nature au lieu de devant l'écran. Allez vous promener tous les jours à la plage, au parc ou dans les sentiers forestiers.

Pour davantage de renseignements sur la technologie et votre enfant, rendez-vous sur ::

- Nature Canada - Screen Time vs Green Time naturecanada.ca/news/blog/screen-time-vs-green-time (AN)
- Tips for Families: Screens and the Early Years childrensliteracy.ca/cclf/media/PDFs/Early%20Words/Provider%20Toolkit/Screen-Time-and-Early-Years-EN.pdf (AN)

Pour en apprendre davantage

Services de soutien en matière de santé mentale et en cas de crise

Indigenous Crisis Line (KUU-US Crisis Line Society)
Tél. : 1-800-588-8717 (AN)

Crisis Centre BC
Tél. : 1 800 784-2433
crisiscentre.bc.ca (AN)

Crisis Prevention,
Intervention and Information Centre for Northern BC
Tél. : 1-888-562-1214 ou 250-563-1214
Ligne d'écoute pour les jeunes : 1-888-564-8336, (SMS) 250-564-8336
crisis-centre.ca (AN)

Alcohol and Drug Information and Referral Service
Tél. : 1-800-663-1441 (AN)

Indian Residential School Crisis Line
Tél. : 1-866-925-4419 (AN)

Motherisk Alcohol and Substance Use Helpline
Tél. : 1-877-327-4636 (AN)

Santé prénatale et maternelle

Le Programme canadien de nutrition prénatale offre un soutien pour améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés confrontés à des circonstances de vie difficiles.
canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-enfant-nourissons/soutien-programme-grossesse-matiere/programme-canadien-nutrition-prenatale-pcnp.html

First Nations Health Authority Maternal, Child and Family Health - comprennent des programmes tels que le programme de nutrition prénatale et le programme d'aide préscolaire aux Autochtones à l'intention des familles vivant dans les réserves.
fnha.ca/what-we-do/maternal-child-and-family-health (AN)

The BC Association of Pregnancy Outreach Programs (BCAPOP)
Tél. : 778-584-6147
bcapop.ca/POP-Programs (AN)

Santé infantile

HealthLink BC Bien dormir en sécurité pour votre bébé
healthlinkbc.ca/sites/default/files/documents/hfile107-F.pdf

Bébé en santé, cerveau en santé est un site Web à l'intention des parents sur le développement du cerveau des jeunes enfants.
healthybabyhealthybrain.ca (AN)

La Leche League Canada offre un soutien entre mères en ce qui concerne l'allaitement et en favorise la promotion, notamment par le biais d'occasions éducatives. Pour plus de renseignements sur l'allaitement, visitez :
lllc.ca (AN)

Développement de la petite enfance

L'Aboriginal Infant Development Program travaille avec les familles pour soutenir la croissance et le développement des jeunes enfants.
Tél. : 250-388-5593
Sans frais : 1-866-338-4881
aidp.bc.ca (AN)

Le programme Aboriginal Supported Child Development est destiné aux enfants souffrant de retards du développement ou de handicaps et pour leur famille.
Tél. : 250-388-5593
Sans frais : 1-866-338-4881
ascdp.bc.ca (AN)

Les programmes Aboriginal Head Start Association of British Columbia (AHSABC) soutiennent le développement de la petite enfance, la préparation pour l'école ainsi que la santé de la famille et le bien-être des enfants, de leur naissance à l'âge de six ans.
ahsabc.net (AN)

Les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des enfants âgés de 0 à 4 ans donnent des directives sur l'activité physique pour les enfants.
csepguidelines.ca/language/fr/directives/petit-enfances

Le Programme d'action communautaire pour les enfants favorise le développement sain des jeunes enfants (âgés de 0 à 6 ans) qui vivent dans des conditions qui les exposent à des risques.
canada.ca/fr/sante-publique/services/sante-enfant-nourissons/soutien-programme-grossesse-matiere/programme-action-communautaire-enfants-pace.html

Preschoolers: Building a Sense of Security Fiche HealthLink BC.
healthlinkbc.ca/healthwise/preschoolers-building-sense-security (AN)

min-sipsiip'in(t)
signifie « s'aimer »
en nisga'a

Ressources en matière de soins de santé pour la famille

First Nations Health Benefits
Questions d'ordre général/représentant en avantages sociaux.
Sans frais : 1-855-550-5454
fnha.ca/benefits (AN)

HealthLink BC est une ligne d'écoute qui donne de l'information et des conseils qui aident les interlocuteurs à trouver des renseignements et des services portant sur la santé ou à communiquer avec une infirmière autorisée, une diététiste professionnelle ou une pharmacienne.
Tél. : 8-1-1
healthlinkbc.ca (AN)

HealthLink BC Dietitian Services peuvent répondre à vos questions sur l'alimentation et la nutrition.
Tél. : 8-1-1
healthlinkbc.ca/find-care/healthlink-bc-8-1-1-services/email-healthlinkbc-dietitian (AN)

Immunization Schedule
bccdc.ca/health-info/immunization-vaccines/immunization-schedules (AN)

Principe de Jordan
sac-isc.gc.ca/fra/1568396042341/1568396159824

British Columbia Drug and Poison Information Centre (BC DPIC) - appelez immédiatement si vous pensez que votre enfant a été exposé à du poison.
Tél. : 604-682-5050
Sans frais : 1-800-567-8911
dpic.org (AN)

Services de soutien au rôle de parent et ressources destinées à la famille

BC Association of Aboriginal Friendship Centres (BCAAFC) ont souvent des programmes pour les femmes enceintes, les parents et les enfants.
Tél. : 250-388-5522
bcaafc.com (AN)

BC Council for Families est une source d'information et de conseils fiable et à jour, avec notamment des programmes sur le rôle parental, de l'information en ligne et des groupes de discussion en ligne pour les parents.
bccf.ca (AN)

First Nations Parents Clubs offrent un soutien aux parents en ce qui concerne la réussite scolaire.
Tél. : 604-925-6087
Sans frais : 1-877-422-3672
fnsa.ca/programs/first-nations-parents-club (AN)

HealthLink BC: Pregnancy and parenting Parenting est une ressource en ligne pour tous les Britanno-Colombiens qui offre de l'information sur la grossesse et le rôle parental.
healthlinkbc.ca/living-well/parenting/pregnancy-and-parenting-resources (AN)

Public Libraries - Vous pouvez trouver de la documentation sur le rôle parental et le développement des enfants dans votre bibliothèque locale.
gov.bc.ca//gov/content/sports-culture/arts-culture/public-libraries (AN)

Métis Family Services offre des services aux parents.
metisfamilyservices.ca/programs-services (AN)

Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA)** est une source d'information fiable et à jour sur la santé des enfants, des jeunes et des familles des Premières Nations, des Inuits et des Métis.
ccnsa.ca

© Crédits : (Page de couverture) Paulina Niechcial, Otylia Photography, collection privée de photo ; (p. 4) Pauline Jurkevicius, Unsplash ; (p. 6) Inez Louis, collection privée de photo ; (p. 10) Danielle Searancke, collection privée de photo ; (p. 11) Daisy Charlie, collection privée de photo ; (p. 16) Chenoa Manuel, collection privée de photo.

Livrets de la même série :

La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse aux parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique.

Grandir en bonne santé

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique traite de la santé des enfants.

Les liens familiaux

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique parle de la façon d'établir un lien affectiv avec les enfants.

Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret à l'intention des parents des communautés des Premières Nations et des Métis de la Colombie-Britannique traite de l'apprentissage des enfants.

Vous pouvez accéder à tous les livrets en ligne en anglais à l'adresse : **ccnsa.ca** ou à l'adresse : **fnha.ca**

Also available in English: **nccih.ca.**

Pour obtenir de plus amples renseignements :

First Nations Health Authority
Health through wellness

501 100 Park Royal South
West Vancouver, BC, V7T 1A2
604-913-2080
info@fnha.ca
fnha.ca

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
National Collaborating Centre for Indigenous Health

3333 University Way
Prince George, BC, V2N 4Z9
250-960-5250
ccnsa@unbc.ca
ccnsa.ca

ccnsa.ca/543/Nouvelles_du_CCNSA.nccih?id=440