

La paternité, c'est pour la vie

Livret de ressources sur le rôle paternel à l'intention des parents des Premières Nations et des parents des Métis de la Colombie-Britannique

Dans ce numéro :

- » Importance des pères
- » Découverte de la paternité
- » Situations différentes, approches différentes
- » La façon de participer



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 Mclvor, 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
Rôle des pères	6
Importance des pères	8
Apprendre à devenir père	9
Situations différentes, approches différentes	10
La façon de participer	12
Traditions familiales	14
Le jeu	16
Pour en apprendre davantage	18


pépe7
signifie « père »
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 (NCCA) 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) : 978-1-77368-562-5 ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-563-2

© 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 CCNSA 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

Vous vous apprêtez à vivre l'expérience la plus importante et la plus exigeante de votre vie : la paternité. En tant que père, vous avez une grande influence sur la vie de vos enfants. De nombreux pères veulent participer plus activement à la vie de leurs enfants. Le présent livret a été conçu pour vous aider à devenir plus sûr de vous-même et plus efficace. Il souligne l'importance des pères, propose des idées sur la façon de participer aux différentes étapes de la vie de leurs enfants et partage des renseignements sur l'expérience traditionnelle de la paternité. À la fin de ce livret figure une liste de ressources et de services qui aideront à servir les intérêts de votre famille.



*Enseignez à vos
enfants à mener
une bonne vie.*



Hein, Annie ?

« Mon père me racontait l'histoire de "Hein, Annie ?" C'est l'histoire d'un frère et d'une sœur qui arrivaient toujours à notre porte à l'heure du souper. Selon papa, le frère d'Annie parlait sans cesse. La seule plainte de papa (qu'il exprimait toujours d'un œil taquin), c'était que ce dernier ne lui "laissait jamais la chance de placer un mot !" Puis papa se mettait à rire et poursuivait son histoire. Après chaque phrase qu'il prononçait, le frère se tournait vers sa sœur et disait : "Hein, Annie ?" Papa hochait la tête en répétant : "Hein, Annie ? Hein, Annie ?" Le doigt levé, question de renforcer son message, il ajoutait : "Ces deux-là, ils prenaient toujours le plus gros morceau de viande ; le meilleur morceau !"

Il nous expliquait ensuite que quand notre mère plaçait des fruits en conserve sur la table, ils disaient : "Plum-shla moota !" ("Encore des prunes !") Papa regardait par la fenêtre, revivant la scène, puis il souriait. Au bout d'une petite pause, papa terminait tranquillement son histoire, ajoutant fermement : "Je les aimais."

Grâce à cette histoire, mon père m'a appris à être une bonne invitée, à être une bonne hôtesse et à faire preuve de bonnes manières. »

– Judy Lemke, Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx

Rôle des pères

Un père est un parent qui assume des responsabilités à l'égard des enfants dans sa vie. De nombreux enfants ont grandi sans avoir eu un modèle sain et positif de la paternité. Souvent, c'est lorsque les parents tiennent leur bébé dans leurs bras pour la première fois qu'ils portent un regard réaliste sur ce que signifie élever un enfant.

Les hommes doivent commencer à assumer leurs responsabilités en tant que pères bien longtemps avant la naissance de leurs enfants. En fait, plus ils commencent tôt à les assumer, plus la relation avec leurs enfants se renforcera avec le temps. Cette prise de responsabilité peut s'amorcer avant la grossesse. En prenant les mesures suivantes, vous apprenez à vos enfants une leçon primordiale : ils sont importants pour vous.

Assurez-vous de subvenir à leurs besoins

Les pères veulent subvenir aux besoins de leurs enfants, qu'il s'agisse de logement, d'aliments, d'éducation, ou encore d'amour, de sécurité et d'attention. Il faut s'assurer de fournir un endroit sûr où grandiront vos enfants. En comblant leurs besoins, vous leur enseignez que vous aurez toujours leur bien-être à cœur.

Passez du temps avec vos enfants

Les enfants observent la façon dont vous occupez votre temps. Ils apprennent à connaître les éléments de la vie qui comptent le plus pour vous. Lorsque vous passez du temps avec vos enfants, ils apprennent qu'ils sont dignes de votre attention. Vous leur montrez ainsi qu'ils sont importants pour vous. L'important, ce n'est pas uniquement la quantité de temps, mais aussi la qualité de temps que vous passez ensemble. Lorsque vous passez du temps avec vos enfants, accordez-leur votre attention. Écoutez ce qu'ils ont à dire, participez à des activités qui les intéressent et, inversement, encouragez-les à participer à des activités qui vous intéressent. Dans la mesure du possible, allez jouer à l'extérieur. Éteignez la télévision et l'ordinateur, rangez votre téléphone cellulaire, et renseignez-vous sur ce que vivent vos enfants lorsqu'ils sont à l'extérieur de la maison. Apprenez à connaître leurs amis, renseignez-vous sur leur vie à l'école et félicitez-les de leurs réussites. Vos enfants se tournent vers vous pour se sentir valorisés et pour obtenir de l'aide. Apprenez à identifier non seulement ce que vos enfants devraient apprendre, mais aussi la façon dont ils apprennent. Assurez-vous que vos enfants obtiennent ce dont ils ont besoin pour réussir.

Montrez-leur que vous les aimez

Les enfants ont besoin de savoir que leur père les aime. Vos enfants doivent vous entendre dire « je t'aime ». Serrez-les souvent dans vos bras. C'est à vous de démontrer votre affection pour vos enfants. Cela peut s'avérer difficile pour certains pères, surtout s'ils n'ont pas grandi dans un foyer bienveillant et qu'en tant qu'enfants, ils étaient dépourvus du soutien de leur famille et de leur communauté. Certains pères ne se sentent pas à l'aise d'exprimer leurs émotions. En faisant preuve d'affection, vous aidez vos enfants à comprendre qu'ils sont importants pour vous. Pour de plus amples renseignements sur la formation de liens affectifs solides avec votre enfant, consultez le livret *Les liens familiaux*.

Respectez et honorez le parent qui donne naissance à vos enfants

Il est important que les parents s'entendent sur les limites à établir, sur la question de la discipline ainsi que les rôles de chacun au sein de la famille. Les enfants réussissent bien lorsqu'ils constatent que leurs parents peuvent coopérer, qu'ils habitent ou non au sein du même foyer. Réfléchissez à la façon dont vous parlez à votre partenaire qui a donné naissance à vos enfants, et à la manière dont vous vous portez en sa présence.



Dans le passé, de nombreuses générations vivaient sous le même toit, et tous les membres de la famille mettaient la main à la pâte. C'est à tous les membres de la famille qu'incombait le soin des enfants..



Observer vos enfants jouer dans le terrain de jeux, ce n'est pas comparable au fait de jouer avec vos enfants.

Servez d'exemple à vos enfants pour promouvoir la confiance et la sécurité

Dans une optique d'apprentissage, vos gestes en disent plus long que vos paroles aux yeux de vos enfants. Ils observent la manière dont vous occupez vos temps libres, votre attitude à l'égard du travail acharné, et la façon dont vous parlez des autres et dont vous gérez vos émotions, en particulier la colère. C'est en observant vos attitudes et vos comportements que vos enfants apprennent à établir de bonnes relations avec autrui, qu'ils comprennent la valeur du travail et qu'ils découvrent à quel point ils représentent une priorité pour vous. Il est important que vous établissiez des liens affectifs avec vos enfants. Les enfants s'attachent aux gens qu'ils respectent et à qui ils peuvent faire confiance. Pour de plus amples renseignements, consultez le livret *Les liens familiaux*.

La paternité, c'est un engagement à vie

Votre rôle, en tant que père, commence avant la grossesse et se poursuit tout au long de la vie de vos enfants. Au fur et à mesure que ceux-ci grandiront, votre relation en fera autant. Il est important que vos enfants sachent que vous serez toujours présent et que vous les aimerez toujours.



Parlez avec vos enfants, même quand ils sont bébés et qu'ils ne peuvent pas s'exprimer par la parole.



Enseignez à vos enfants

Les enfants se tournent vers leur père pour apprendre les réalités de la vie. Leur faire découvrir votre patrimoine, votre culture et votre langue constitue un excellent point de départ. Renseignez-vous sur votre passé et sur vos origines, et partagez vos découvertes avec vos enfants. Plus précisément, discutez avec vos enfants de leurs grands-parents et de leur famille élargie. Partagez vos connaissances avec eux (par rapport à la pêche, au tambourinage, à la danse, au sport, etc.) et participez à leur vie scolaire. La coopération favorise l'apprentissage mutuel entre pères et enfants. Par conséquent, ces derniers auront de superbes histoires à partager avec leurs propres enfants lorsqu'à leur tour, ils deviendront parents. Ils apprendront également à vous connaître davantage.

Partagez vos traditions

En apprenant davantage au sujet des traditions communautaires et culturelles, vos enfants développeront une identité et un sentiment d'appartenance solides. Il s'agira là d'une source de réconfort et de soutien lors des moments difficiles de la vie. Celle-ci favorisera la connaissance de soi et la fierté, tout en permettant d'établir des liens avec vous, avec votre famille élargie et avec votre communauté. Il existe de nombreuses façons d'aider vos enfants à mieux connaître leurs traditions communautaires et culturelles :

- Parlez à vos enfants de leurs ancêtres.
- Participez avec vos enfants à des événements culturels, tels que des fêtes communautaires.
- Partez à la découverte du territoire avec vos enfants.
- Partagez des enseignements personnels avec eux.



Importance des pères

Les enfants cherchent à avoir confiance en quelqu'un qui peut leur servir de modèle. Ils veulent avoir une figure masculine qui les guide dans la vie. Les conseils judicieux favorisent l'établissement d'une relation étroite et respectueuse, et enseignent aux enfants à devenir de bons parents, solidifiant ainsi les générations à venir. Voici quelques façons dont vous pouvez orienter vos enfants.

Donnez des conseils clairs

Les enfants ont besoin des conseils d'un adulte qui se soucie d'eux. Si vous êtes cohérent avec vos pratiques parentales, vous aiderez vos enfants à se sentir en sécurité. Vos enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre de vous et ce que vous attendez d'eux. Félicitez-les lorsqu'ils font bien les choses. Fixez des limites à vos enfants et donnez suite aux conséquences lorsqu'ils ne les respectent pas. Soyez calme et ferme. Favorisez une approche tranquille et positive lorsque vous enseignez à vos enfants ou lorsque vous orientez leur comportement. Pour en savoir plus sur une discipline, consultez le livret *Les parents en tant que premiers enseignants*.

Montrez l'exemple

Afin de pouvoir donner une orientation claire, vous devez d'abord prendre bien soin de vous-même. Les enfants apprennent en vous observant. Lorsque vous mangez sainement, que vous faites régulièrement de l'exercice et que vous exprimez bien vos sentiments, vos enfants suivent votre exemple. Pour en savoir plus, consultez le livret *Grandir en santé*. Quand ils constatent que vous adoptez une attitude positive en travaillant, vos enfants sont plus susceptibles de réussir à l'école et au travail. Lorsque vous faites une erreur, dites-le à vos enfants, tout en précisant qu'il s'agit effectivement d'une erreur. Ils apprendront ainsi que les adultes, eux aussi, vivent un processus d'apprentissage. N'oubliez pas que vous fixez les normes de comportement de vos enfants.

Prenez soin de vous

Afin de pouvoir donner de bons conseils, il faut d'abord prendre soin de vous-même. En d'autres termes, il importe de surveiller votre propre santé physique et mentale ainsi que votre bien-être émotionnel et spirituel. L'autonomie en matière de santé est essentielle à l'art d'être parent, dans la mesure où elle aide à réduire le stress, à accroître la résilience et à se préparer à affronter les défis de la vie. Vous avez de nombreux moyens à votre disposition pour maintenir l'équilibre de votre pensée, de votre corps et de votre esprit. En voici quelques exemples :

- Confiez-vous à un ami.
- Adoptez une forme d'activité physique (la marche, le cyclisme, la natation) qui favorise la solitude et la réflexion personnelle.
- Méditez ou participez à une cérémonie de sudation.
- Écoutez de la musique ou lisez un livre.

Exprimez des attentes raisonnables

Apprenez à vos enfants à être responsables. Pour ce faire, attendez-vous à ce que vos enfants assument certaines responsabilités : qu'ils collaborent, qu'ils s'occupent des autres ou d'un animal de compagnie, qu'il fassent leurs devoirs, etc. Assurez-vous de les féliciter une fois le travail accompli. Les responsabilités aident vos enfants à apprendre à résoudre des problèmes, et renforcent le sentiment de confiance en soi. Assurez-vous que vos enfants sont capables d'exécuter les tâches que vous leur confiez avec un minimum d'aide. Les attentes irréalistes à l'égard de vos enfants (si vous vous attendez à ce qu'un enfant de trois ans prépare le déjeuner, par exemple) pourraient créer un stress inutile pour eux. En revanche, si vos attentes sont trop faibles, il est possible que vos enfants n'apprennent pas à foncer de l'avant pour franchir les obstacles de la vie. Pour en savoir plus sur le rôle parental et le développement des enfants, consultez le site suivant :

- **Pregnancy and parenting resources**
healthlinkbc.ca/living-well/parenting/pregnancy-and-parenting-resources (AN)

Permettez aux enfants de vivre des expériences

L'expérience s'avère souvent la meilleure forme d'apprentissage. Les enfants ont besoin d'un père qui leur fait découvrir le monde et les gens qui y habitent. Malheureusement, de nombreux enfants découvrent plus souvent le monde par le biais de la télévision et d'Internet que par l'entremise d'expériences réelles. Permettez à vos enfants de vivre des expériences positives. Réfléchissez à la façon dont ils peuvent rencontrer de nouvelles personnes, essayer de nouvelles choses et mettre à l'épreuve leurs capacités. Les nouvelles expériences aident le cerveau de vos enfants à se développer, tout en les encourageant à avoir confiance en eux-mêmes et à être plus disposés à vivre de nouvelles expériences.

Offrez-leur votre appui

Tous les enfants ont besoin d'un endroit sûr où ils peuvent se réfugier lorsqu'ils se sentent mal ou qu'ils ont peur. Ils peuvent se sentir bouleversés après avoir fait un mauvais rêve, avoir été traités injustement, avoir trébuché ou avoir fait une chute. Vous pouvez leur offrir un refuge en leur prêtant l'oreille et en faisant votre possible pour qu'ils se sentent mieux. Essayez de comprendre ce que vos enfants NE vous disent PAS par la parole. Portez attention au langage corporel et aux émotions de vos enfants ; écoutez avec vos yeux. Vous souvenez-vous d'avoir déjà eu peur, lors de votre enfance, ou d'avoir souffert de chagrin ? Réfléchissez à ce que vous avez ressenti. Offrez à vos enfants réconfort et sécurité.

Apprendre à devenir père

Un des grands avantages de la vie, c'est qu'elle se déroule dans le moment présent. À tout moment, vous pouvez opter pour le chemin de la guérison. Chaque pas vous permettra d'évoluer en tant que père.

La plupart des pères veulent être présents pour leurs enfants et ils veulent participer à l'éducation de ceux-ci. Ils changent les couches de leurs enfants, les nourrissent et jouent avec eux. Les pères qui sont bien présents font une grande différence dans la vie de leurs enfants. Certains pères trouvent qu'ils ont beaucoup à apprendre sur le rôle de parent, surtout s'ils sont isolés ou s'ils n'avaient pas dans le passé de modèle parental.

Le passé influe sur l'expérience de la paternité

En raison du système de pensionnats indiens ou d'organismes de protection de la jeunesse, plusieurs enfants des Métis et enfants des Premières Nations ont grandi sans la présence d'un père engagé. Beaucoup de pères ont été élevés dans un pensionnat, ou ont des parents qui l'ont été. Certains ont été élevés par des adultes qui faisaient preuve d'un manque d'amour, qui ne prenaient pas soin d'eux et qui ne se souciaient pas de leur bien-être. Ces adultes n'ont pas établi de lien entre leurs enfants et la famille, la communauté et leurs croyances traditionnelles. Certains pères ont été négligés et maltraités durant leur enfance. De telles circonstances peuvent faire en sorte qu'il n'est pas facile d'établir des liens avec les autres, notamment avec leurs enfants et la mère de leurs enfants. Certains pères peuvent traiter leur famille de la même façon dont ils ont été traités lorsqu'ils étaient eux-mêmes enfants. Il se peut que les pères aient à guérir de la souffrance du passé, et à apprendre de nouvelles façons de jouer leur rôle de père.

Obtenir de l'aide

Le fait de demander de l'aide lorsque vous pensez en avoir besoin est un signe de force. Entrez en contact avec votre centre de santé et découvrez les services de votre communauté pour mieux connaître les ressources qui vous sont disponibles.

Obtenez l'aide dont vous avez besoin. Votre communauté pourrait disposer de programmes d'aide à l'éducation des enfants ou de ressources en prestation de conseils 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 communiquez avec :

- **Indigenous Crisis Line (KUU-US Crisis Line Society)**
Tél. : 1-800-588-8717 (AN)
- **Crisis Prevention, Intervention and Information Centre for Northern BC**
Ligne d'écoute pour les jeunes : 1-888-564-8336,
(SMS) 250-564-8336 (AN)
Tél. : 1-888-562-1214 or 250-563-1214 (AN)

- **First Nations Health Benefits Program**
Tél. : 1-855-550-5454 (AN)
- **HealthLink BC**
Tél. : 8-1-1 (AN)
- **Indian Residential School Crisis Line**
Tél. : 1-866-925-4419 (AN)

En raison de leur placement dans des pensionnats indiens, de nombreux pères de famille – ainsi que leurs familles et leurs communautés – sont susceptibles d'avoir perdu leur place dans la vie de leurs enfants. Actuellement, il arrive souvent que les familles vivent seules et qu'elles soient éloignées de la famille élargie. Il arrive que les pères se sentent isolés et qu'ils n'aient très peu de soutien, voire aucun, dans leur rôle de parent. Il se peut qu'ils ne connaissent pas les programmes d'aide aux parents de leur communauté.

Regardez vers l'avenir

Les hommes peuvent apprendre leur rôle de père de leur propre père ou en constatant la façon dont d'autres pères agissent auprès de leurs enfants. Les tantes, les oncles, les grands-parents et les autres membres de la communauté peuvent également offrir un soutien précieux à la famille. En outre, les pères peuvent enrichir leurs connaissances en posant des questions et en lisant des livres. Ils peuvent également participer aux programmes de soutien aux parents et aux cours d'éducation parentale offerts dans leur communauté. Ces programmes permettent aux pères d'établir des liens et les aident à se sentir soutenus dans leur rôle de père. Pour en savoir plus sur le rôle de père, demandez de l'aide et consultez la liste des services énumérés à la fin de ce livret.

Plus les pères prennent soin de leurs enfants, plus ils se sentent à l'aise en leur présence. Il est important d'être présent dans la vie de ses enfants le plus tôt possible. Ainsi, avant la grossesse, vous pouvez parler avec votre conjointe de votre santé, de votre vie et des changements qu'apportera l'arrivée des enfants dans votre vie. Pendant la grossesse, votre participation se poursuit. Vous pouvez parler et chanter à votre enfant à naître, assister à des cours prénataux et à des rendez-vous médicaux avec votre conjointe, vous procurer les articles dont votre bébé aura besoin et prendre soin de la future maman. À la suite de la naissance, vous pouvez changer les couches de votre bébé, jouer avec lui, l'emmener en promenade, prendre soin de lui au besoin pendant la nuit, et aider à lui apprendre comment être propre. Passez autant de temps que possible avec votre enfant.

Votre attitude peut faire toute la différence. Vous pouvez choisir d'apprendre tout ce que vous pouvez sur votre rôle de père et sur ce que vous pouvez offrir. Demeurez positif et plein d'espoir à l'égard de votre relation avec vos enfants.

Situations différentes, approches différentes

Chaque père est unique

Les situations dans lesquelles les enfants sont élevés sont fort diverses. Les enfants apprennent non seulement de leur père, mais aussi d'autres hommes qui servent d'exemple dans leur vie, tels que ceux qui appartiennent à leur famille élargie ou à leur communauté, ou encore les amis de la famille, les enseignants, les instructeurs, etc. Certains pères sont à la tête d'une famille monoparentale et élèvent leurs enfants seuls. Certains sont séparés ou divorcés et participent à la vie de leur enfant. D'autres ne peuvent pas voir leurs enfants en raison de la distance, de leur travail, ou d'une décision du tribunal ou du système de protection de l'enfance. Certains pères sont jeunes, certains sont des beaux-pères, encore d'autres sont des pères adoptifs. Les pères peuvent être homosexuels, bisexuels, bispirituels, transgenres, queer ou hétérosexuels. Des membres de la famille élargie (oncles, grands-pères, frères, etc.) peuvent aussi jouer le rôle du père. Parfois, les enfants ont des besoins spéciaux ou des problèmes médicaux qui nuisent à la relation qu'ils entretiennent avec leur père.

Peu importe votre situation particulière, il est essentiel de faire de votre mieux en tant que père. Si vous partagez le rôle de parent avec quelqu'un d'autre, songez à la façon dont vous pouvez offrir à vos enfants le meilleur environnement possible : un milieu stimulant, sécuritaire, sûr et sain sur les plans physique et affectif. Les enfants bénéficient du fait de se sentir aimés par leurs parents, quelle que soit la situation familiale. C'est également de leurs parents qu'ils apprennent comment fonctionnent les relations.

Maintenez des liens solides

Peu importe votre situation, vous pouvez prendre plusieurs mesures pour maintenir des liens solides avec vos enfants. Si vous ne partagez pas le même domicile, assurez-vous de les voir régulièrement. Passez autant de temps que possible avec vos enfants. Cela pourrait nécessiter un certain niveau de flexibilité dans votre horaire de travail et dans celui de votre famille. Lorsqu'une visite est prévue, faites tout votre possible pour arriver à l'heure, et planifiez une activité quelconque qui vous permettra de passer du temps de qualité ensemble ; par exemple, emmenez vos enfants à une aire de jeux, au parc, à une aire de pique-nique, à la plage ou à un centre d'amitié. Si vous n'êtes pas en mesure de vous présenter à une visite prévue, n'oubliez pas d'appeler vos enfants et de les informer que vous ne pourrez pas être présent. Dites-leur que vous tenez beaucoup à eux et que vous attendez votre prochaine visite avec impatience.

Si vous ne pouvez pas être présent, vous pouvez demeurer en contact :

- en écrivant des courriels ou en envoyant de petits mots par la poste ;
- en envoyant des photos ou des vidéos ;
- en parlant au téléphone ou via l'ordinateur.

Il n'est pas facile de ne pas pouvoir voir ses enfants. Dites-leur que vous les aimez et que vous les acceptez. Laissez de côté tout sentiment de culpabilité ou de blâme. Dites-leur que même si vous ne pouvez pas être avec eux au moment présent, vous les aimez et vous pensez à eux tous les jours. Si possible, racontez-leur des histoires drôles ou joyeuses à propos de votre famille ou riez de quelque chose d'amusant qui s'est passé quand vous étiez avec eux.

Songez au type de parent que vous voulez être

D'abord et avant tout, il faut prendre soin de soi-même. Obtenez l'aide dont vous avez besoin, lisez des livres qui vous aident et qui vous inspirent, et recherchez des activités et des personnes susceptibles de vous aider. Efforcez-vous de devenir le père que vous avez toujours voulu être.

Voici quelques exemples de rôles que vous pouvez adopter en tant que père :

- Participez à la routine de tous les jours, c'est-à-dire les repas, l'heure du bain, le coucher, etc.
- Discutez de la façon dont vous partagerez les rendez-vous de vos enfants, y compris les visites chez le médecin et chez le dentiste, les rencontres avec leurs enseignants, ou encore les activités régulières auxquelles ils participent (clubs, sports, etc.).
- Anticipez les besoins de vos enfants et planifiez bien.

Établissez des liens avec votre communauté pour voir s'il existe un groupe de soutien pour les hommes ou pour les pères ; s'il n'en existe pas, organisez votre propre groupe. Soyez un modèle sain pour vos enfants et votre famille. Voici certaines initiatives ayant pour objectif de vous aider dans votre cheminement.



La paternité, c'est pour la vie.

Citons notamment :

- **Réseau Papa** offre d'excellents renseignements et propose des façons d'alimenter les conversations entre pères autochtones : dadcentral.ca/newdadmanual/?lang=fr
- **The Commitment Stick** est une initiative visant à mettre fin à la violence contre les femmes. Participez à la vie de votre communauté, ou communiquez avec la Régie de la santé des Premières Nations régionale : fnha.ca/wellness/wellness-and-the-first-nations-health-authority/commitment-stick-initiative (AN)
- **La campagne Moose Hide Campaign** est une initiative visant à mettre fin à la violence contre les femmes et les enfants par le biais de la promotion de l'égalité des sexes, des relations saines et d'idées positives sur la masculinité en dénonçant la violence sexiste. Pour plus d'information à ce sujet, consultez : fr.mooshidecampaign.ca



Abba

signifie « père » en nadleh whut'en

Favorisez la participation de vos enfants

Réfléchissez sur les moyens de favoriser la participation de vos enfants dans votre communauté et de partager vos croyances avec eux. Cela pourrait se faire au moyen d'événements culturels, de livres sur votre communauté, d'artisanat ou de jeux traditionnels, de la musique de votre communauté ou encore en apprenant votre langue autochtone ou Métisse.

Bien que ce livret porte sur les enfants âgés de 0 à 6 ans, les pères ont également un rôle important à jouer à mesure que grandissent leurs enfants et qu'ils deviennent des adolescents et de jeunes adultes. Il est utile d'en savoir plus sur les défis qui accompagnent chaque étape de la vie et sur les mesures que les parents peuvent adopter. Pour de plus amples renseignements, consultez les ressources à la fin de ce livret.



Bah

*signifie « père »
en wet'suwet'en*



La façon de participer

Il existe plusieurs mesures que les pères peuvent prendre pour être présents dans la vie de leurs enfants.

Avant la grossesse

- Discutez de vos préoccupations à l'égard de la fondation d'une famille.
- Discutez de la façon dont vous allez élever vos enfants.
- Faites des choix sains.
- Discutez des changements que suscitera le nouveau bébé,
- et des mesures à prendre pour les aborder.

Pendant la grossesse

- Participez aux rendez-vous médicaux et posez des questions.
- Prenez soin de votre conjointe : préparez-lui les repas, créez un espace reposant, massez-lui le dos.
- Renseignez-vous sur la grossesse et sur l'accouchement.
- Participez aux cours prénataux.
- Jouez du tambour pour votre futur bébé.
- Parlez, lisez ou chantez à votre futur bébé.
- Parlez à votre conjointe de l'allaitement.
- Discutez de vos préoccupations à l'égard de la fondation d'une famille.
- Discutez de la façon dont vous allez élever vos enfants.
- Faites des choix sains.
- Discutez des changements que suscitera le nouveau bébé, et des mesures à prendre pour les aborder.
- Renseignez-vous sur les symptômes de la dépression post-partum.

Si vous êtes un client de la Régie de la santé des Premières Nations, vous pouvez accéder aux prestations de transport pour des raisons de santé. Ces prestations peuvent couvrir vos coûts de déplacement (transport, hébergement et repas) pour la naissance de votre enfant ou au cas où vous avez à vous déplacer pour accéder à des soins médicaux en attendant l'accouchement.

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec :

- FNHA Health Benefits: 1-800-317-7878 (AN)

À l'arrivée du bébé

- Apprenez à tenir votre bébé dans vos bras, à le changer et à le laver.
- Vous pouvez établir un lien avec votre bébé grâce au contact de peau à peau ; pour ce faire, tenez votre bébé nu sur votre poitrine nue et couvrez-vous tous les deux d'une couverture légère, en veillant à ce que son visage ne soit pas couvert. Ce contact est bénéfique à la fois au bébé et aux parents.
- Essayez de déduire comment se sent votre bébé.
- Répondez au langage non verbal de votre bébé.
- Participez à l'allaitement de votre bébé en le mettant dans les bras de votre conjointe, en restant près d'elle, en lui parlant, en caressant doucement le bras ou la tête de votre bébé pendant qu'il boit. Apportez un verre d'eau à votre conjointe pendant l'allaitement et offrez-lui de faire faire le rot à votre bébé.
- Levez-vous à tour de rôle pour vous occuper du bébé lorsqu'il n'arrive pas à dormir la nuit.
- Emmenez votre bébé faire une promenade dehors et décrivez-lui ce que vous voyez. Utilisez un porte-bébé de sorte que votre bébé soit proche de vous et qu'il puisse vous entendre.
- Lisez, racontez des histoires et chantez à votre bébé.
- Jouez au jeu de coucou avec lui.
- Soyez attentif aux signes liés à la dépression post-partum ainsi qu'à d'autres problèmes médicaux chez votre partenaire. Si nécessaire, offrez-lui de l'aider à obtenir de l'aide.
- Les pères peuvent également nourrir leurs bébés.



Selon certaines traditions, les pères peuvent eux aussi éprouver la grossesse. Il se peut donc que vous ayez à prendre autant de précautions que si vous étiez enceinte, tout en veillant à ce que votre conjointe n'entende ni ne voie quoi que ce soit de violent, d'effrayant ou de triste lors de sa grossesse.

Vos tout-petits

- Protégez votre enfant en sécurisant votre maison.
- Renseignez-vous davantage sur la façon d'enseigner à vos enfants et sur la façon de les guider de manière positive.
- Sortez et explorez les feuilles, les roches et les insectes.
- Emmenez votre tout-petit au parc.
- Jouez à des jeux actifs en bottant le ballon ou en frappant des bols en plastique.
- Lisez une histoire ou inventez une histoire drôle.
- Sortez des peintures, des crayons de couleur ou de la pâte à modeler et bricolez ensemble.
- Assurez-vous que les milieux que vous fréquentez avec votre enfant soient à l'épreuve des bébés.



Un des grands avantages de la vie, c'est qu'elle se déroule dans le moment présent. À tout moment, vous pouvez opter pour le chemin de la guérison.

Vos enfants d'âge préscolaire

- Faites du bricolage, dessinez et coloriez avec votre enfant.
- Jouez à des jeux qui permettent d'apprendre les chiffres et les lettres.
- Emmenez vos enfants à l'épicerie et invitez-les à vous aider à choisir des fruits, des légumes et d'autres aliments.
- Entrez dans le monde de l'imaginaire, par exemple en vous déguisant et en prenant le thé avec eux.
- Lisez à vos enfants, racontez-leur des histoires traditionnelles ou des histoires tirées de votre enfance.



papa signifie « père » en michif

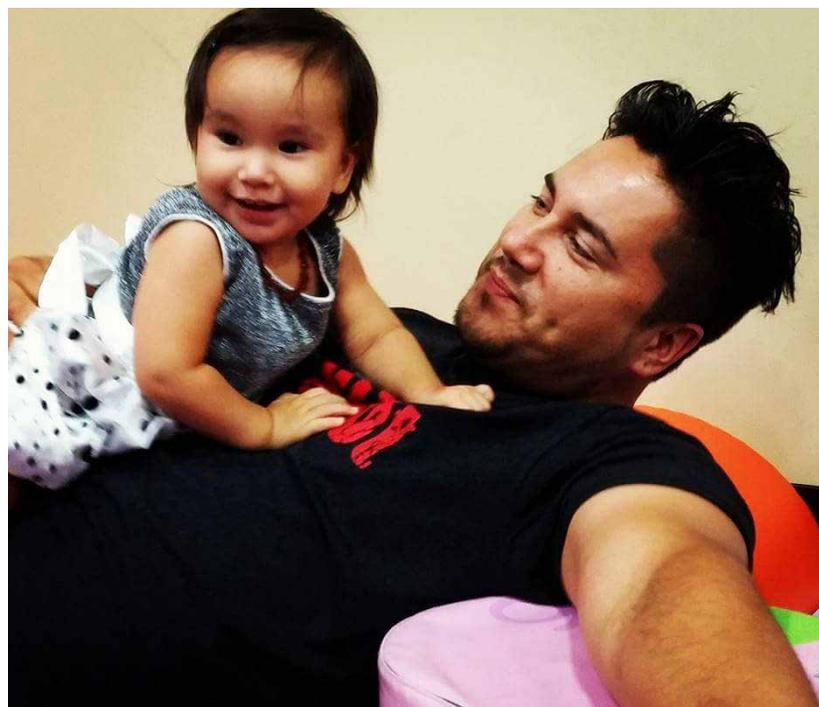


Personne n'a, dès le début, toutes les compétences nécessaires pour élever un enfant.

Vos enfants d'âge scolaire

- Aidez vos enfants à faire leurs devoirs et à se préparer pour l'école.
- Participez aux activités scolaires.
- Demandez à vos enfants d'aider à préparer le souper, y compris mettre la table et aider à faire le ménage.
- Faites des promenades ou des randonnées à vélo et aidez vos enfants à connaître leur communauté.
- Jouez à des jeux de société et à des jeux de cartes avec eux.
- Apprenez à connaître leurs amis.

Pour de plus amples renseignements sur l'art d'être parent, consultez les trois autres livrets dans cette série : *Le rôle des parents comme premiers enseignants*, *Grandir en bonne santé*, et *Les liens familiaux*.



Traditions familiales

Les traditions favorisent la proximité et le sentiment d'appartenance. Ces pratiques familiales ou communautaires aident les enfants à former des souvenirs positifs de leur enfance.



La plupart des traditions sont liées à des fêtes ou à des moments particuliers de l'année, comme la saison de la pêche ou la cueillette des petits fruits. Grâce aux traditions, les pères et les enfants ont des événements à planifier, à anticiper et à partager.

Certaines traditions peuvent être créées au sein de la famille

Bien que les autres n'y comprennent rien, ces traditions peuvent revêtir beaucoup d'importance pour les membres de la famille. Voici quelques idées :

- Chaque année, prenez une photo de vos enfants le jour de la rentrée scolaire.
- Appelez les grands-parents de vos enfants chaque dimanche après-midi.
- Jouez des jeux de société tous les vendredis soirs.
- Le premier jour du printemps, partez à la recherche de fleurs.
- Utilisez le même chapeau d'anniversaire à l'occasion de tous les anniversaires de la famille.
- Chaque samedi matin, prenez le déjeuner au lit.
- Inventez vos propres célébrations, comme la fête des enfants ou l'anniversaire de personne.

Assurez-vous que vos traditions familiales sont uniques et que tous les membres de la famille en profitent. Il est fort probable que vos enfants n'oublieront pas ces traditions et qu'ils en parleront toute l'année durant.

Vous pouvez également enrichir vos connaissances en matière des traditions de votre communauté

Il peut s'agir de cérémonies ou de pratiques liées à la grossesse, à la naissance d'un enfant, à l'annonce de son nom, à ses premiers pas, à son passage vers l'âge adulte, etc. Célébrez vos traditions et soyez fiers d'y participer. Les cérémonies traditionnelles et les pratiques varient selon les communautés. Prenez le temps d'apprendre des Aînés, de votre famille, des autres parents et des services offerts dans votre communauté.



baaba

signifie « papa » en nisga'a

Être ton père

Je peux seulement te dire que la véritable beauté d'être ton père se définit ainsi :

Tes bras me réconfortent

Autant que les miens le font pour toi.

Lorsque j'ai besoin d'un endroit sans jugement

C'est généralement chez toi que je le trouve.

Tes réalisations en tant qu'enfant m'ont accordé plus de joie

Que les miennes en tant que père.

Je suis plus en paix quand tu dors dans mes bras

Qu'à tout autre moment.

Marcher main dans la main avec toi s'en rapproche,

Ou encore mon bras sur tes épaules.

Il n'y a rien de mal dans notre relation ; il n'y a que la découverte.

Je me réjouis de notre imperfection mutuelle.

Je me réjouis de notre chemin de découverte et d'exploration.

Et en te protégeant et en te nourrissant, mon trésor,

Je suis soulevé en sachant que la meilleure personne que je puisse être,

C'est la personne que je suis

En ta présence.

Je suis là, bébé, chut, mon cœur, je suis là...

*– Duane Jackson, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole,
coordonnateur régional, Children First*

Le jeu

Le jeu est un excellent moyen pour les pères d'établir des liens solides avec leurs enfants, dans la mesure où il permet aux pères et à leurs enfants de s'amuser tout en apprenant les uns des autres.



Les avantages du jeu sont multiples

En plus de développer leur imagination, il permet aux enfants d'acquérir de précieuses compétences sociales, de développer des compétences physiques, d'exprimer leurs émotions, et d'explorer et de découvrir leur environnement.



Le jeu établit des liens importants entre pères et enfants.

« Il est important de nous éloigner des idéaux de la société portant sur ce que c'est que d'être un "homme", et d'adhérer aux idéaux traditionnels portant sur le respect et l'humilité et sur ce que cela signifie que d'être parent. »

– Duane Jackson, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First

Comment jouer avec les enfants?

Observez ce qu'ils font, et participez à leur jeu. Suivez leurs indications (tant qu'elles sont sûres). Lorsque les pères jouent de cette façon, les enfants apprennent qu'ils peuvent prendre des décisions. Cela renforce également la confiance, ce qui, par le fait même, affermit la coopération.

Il existe plusieurs façons de jouer avec vos enfants. Vous pouvez transformer presque n'importe quelle situation en un jeu. Voici quelques idées :

- Nature : Creusez dans la terre ou collectionnez des feuilles ou des roches. Allez à la pêche ou grimpez dans un arbre. Profitez de la nature.
- Jeux de groupe : Jouez au chat et à la souris ou à cache-cache. Inventez un jeu ensemble.
- Arts et bricolage : Sortez des crayons ou de la peinture. Se salir peut faire partie du plaisir.
- Déguisements : Utilisez de vieux vêtements et laissez vos enfants donner libre cours à l'imagination.
- Musique : Construisez vos propres instruments, faites du bruit et chantez ensemble.
- Jeux calmes : Enseignez à votre enfant des jeux de cartes ou des jeux de société.

N'oubliez pas que le jeu est censé être amusant

La compétition permet parfois d'acquérir de nouvelles compétences. Si vous jouez à des jeux compétitifs, mettez l'accent sur le plaisir que vous avez partagé.

Fier d'être père célibataire

« Bonjour, mon nom est Livingstone Godfrey Stephens. On m'appelle Sonny. Je suis l'heureux père célibataire de mon fils de six ans, Aslan. Cela fait bientôt cinq ans que je suis père célibataire et je peux vous dire que ça n'a pas toujours été facile. La vie a ses hauts et ses bas. Mon fils a des besoins particuliers. On a diagnostiqué chez lui le TDAH et le syndrome d'alcoolisation fœtale, ce qui m'a obligé à élargir mon cercle de soutien. J'ai eu la chance de trouver du soutien au sein de ma communauté, plus particulièrement à la garderie, à l'école et chez ma famille. Pendant notre première année ensemble, mon fils et moi avons dû nous rendre à l'hôpital des enfants de la C.-B., à Vancouver. Notre dentiste nous a orientés vers cet hôpital ; mon pauvre garçon a dû attendre et souffrir pendant neuf mois avant son intervention chirurgicale. J'ai essayé de retenir mes larmes lorsque mon garçon a été mis sous l'effet d'anesthésie. Lors de l'opération, j'ai dû appeler ma mère pour me calmer. Grâce à l'opération, toutes les dents de bébé d'Aslan, il y en avait 15 en tout, ont été enlevées. Le meilleur résultat, c'était la fin de la souffrance de mon fils. À la garderie, mon fils s'est épanoui; il voulait apprendre et faire des choses nouvelles, et il a commencé à parler davantage et de façon plus claire. Nous avons été très chanceux de ne pas devoir vivre cette expérience tout seuls, d'avoir le soutien de professionnels et de notre famille.

Aslan fréquente maintenant une garderie le matin et l'école maternelle l'après-midi, afin de le préparer à passer la journée complète à l'école. Ce fut une transition difficile pour nous deux, mais le soutien de l'école et des éducateurs de la petite enfance à la garderie ont beaucoup aidé. Nous avons participé à des programmes pour enfants à l'école et grâce à eux, nous nous sommes joints au groupe Tauhx Gadx pour hommes. Nous avons bien profité de ce groupe tous les deux. Aslan a pu passer plus de temps avec d'autres gens et leurs enfants ; pour ma part, j'ai pu m'exprimer dans un cercle d'hommes qui faisaient face à plusieurs des mêmes défis que moi. Nous passons du temps avec l'aîné Charlie Carlick et discutons de sujets tels que le respect, le courage, la sagesse, la célébration et l'humilité. Voyez-vous, la vie est pleine de hauts et de bas, mais il existe de l'aide pour les familles monoparentales. N'hésitez pas à en demander. Vous n'avez pas à tout faire par vous-mêmes – nous ne sommes pas seuls. Aslan entre maintenant en première année. Ses dents d'adulte commencent à pousser, alors il arrive que je le garde à la maison. Chaque défi auquel nous sommes confrontés ne fait que renforcer notre relation. Nous tirons des leçons de nos jours les plus sombres et nous continuons à aller de l'avant. Mon fils et moi, nous allons bien, et nous sommes très reconnaissants envers notre communauté, notre famille et nos amis ».

Merci de me permettre de partager notre histoire avec vous, Sonny Stephens

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)



'op signifie « père » en haisla

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)



Il faut du temps et de la pratique pour être père. Plus vous passez de temps à prendre soin de vos enfants, plus vous vous sentirez à l'aise dans votre rôle de père.

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

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 affectif 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