



Être parent dans le présent

Une ressource pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis responsables d'enfants âgés de 6 à 12 ans au Manitoba



Reconnaisances

© 2021, 2025 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et du gouvernement du Manitoba. La production de la présente série de publications a été rendue possible, en partie, grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada et du gouvernement du Manitoba. Les opinions exprimées dans ces publications ne reflètent pas nécessairement celles de nos partenaires financiers.

Tous les documents du CCNSA sont offerts gratuitement et peuvent être reproduits, en totalité ou en partie, accompagnés d'une mention adéquate de la source et de la référence bibliographique. Il est possible d'utiliser tous les documents du CCNSA à des fins non commerciales seulement. Pour nous permettre de mesurer les répercussions de ces documents, veuillez nous informer de leur utilisation.

Référence : Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et le gouvernement du Manitoba. (2021). *Être parent dans le présent : une ressource pour les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis responsables d'enfants âgés de 6 à 12 ans au Manitoba*. Prince George (Colombie-Britannique) : CCNSA et gouvernement du Manitoba.

La création de cette ressource a été possible en partie grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada et du gouvernement du Manitoba. Les points de vue qui y sont exprimés ne représentent pas nécessairement ceux de nos partenaires financiers.

Ce livret s'inscrit dans la série de quatre livrets sur l'éducation des enfants au Manitoba destinés aux parents et aux fournisseurs de soins membres des Premières Nations, inuits et métis responsable d'enfants de la naissance à l'âge de six ans. Ces premières ressources parentales, publiées en 2017, ont été adaptées à partir de quatre livrets sur l'éducation des enfants produits en Colombie-Britannique en 2013 par le [Centre de collaboration nationale de la santé autochtone](#) et la [Régie de la santé des Premières Nations](#) (AN).

Il est possible de consulter en ligne et de télécharger les livrets sur l'éducation des enfants à l'intention des Premières Nations et des Métis à l'adresse manitoba.ca/fs/parenting/index.fr.html ou ccnsa.ca.

An English version is also available at nccih.ca under the title: *Parenting in the Present: A resource for First Nations, Inuit and Metis parents and caregivers of children aged 6-12 years in Manitoba*.

Pour plus de renseignements ou pour obtenir d'autres copies de la publication, veuillez nous contacter :

Ministère des Familles

Division des services aux enfants et aux jeunes
4e étage 777, avenue Portage
Winnipeg (Manitoba)
R3G 0N1 Canada
Téléphone : 204-945-6964
Courriel : cfsd@gov.mb.ca
Web : manitoba.ca/fs/parenting/index.fr.html

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA)

3333, University Way
Prince George (Colombie-Britannique)
V2N 4Z9 Canada
Téléphone : 250-960-5250
Télécopieur : 250-960-5644
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Web : ccnsa.ca



Download publications at nccih.ca/34/Publication-Search.nccih



Télécharger des publications à ccnsa.ca/524/Recherche-publication.nccih



issuu.com/nccah-ccnsa/stacks

Élaboration de cette ressource

Ce livret est une ressource destinée aux parents et aux fournisseurs de soins membres des Premières Nations, inuits et métis du Manitoba. Il a été mis au point en réponse à l'intérêt qu'ont exprimé les familles et les partenaires communautaires du Manitoba pour des renseignements pratiques et adaptés à la culture sur l'éducation des enfants d'âge intermédiaire (6 à 12 ans).

De nombreuses personnes au Manitoba ont contribué à l'élaboration de cette ressource par le partage de leurs histoires, leurs enseignements, leurs idées, la traduction de leur langue autochtone, des photos et des commentaires. Nous tenons à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à l'élaboration du présent livret sur l'éducation des enfants :

Collaborateurs communautaires des Premières Nations

Brandy Stevenson
Carla Cochrane
Christine Smith
Clayton Sandy
Courtney Dale Rene Bear
Gloria Houle
Jaynelle Kennedy
Ivy Chaske
Kathy Mallett
Leona Huntinghawk
Lorena Fontaine
Marlyn Bennett
Mindy Sinclair
Rachel Brown
Rick Harp
Shyan Johnson-Monkman
Stephanie Midford
Tamara Dionne Stout

Collaborateurs communautaires métis

Ashley Hayward
Berta Genaille
Courtney Ducharme
Dallas Wood
Jennifer Laviolette
Jennifer Sanderson
Kate Rempel
Keith Desjarlais
Vanda Fleury-Green

Collaborateurs communautaires inuits

Frances Uppahuak
Grace Voisey Clark
Janet Kanayok
Jenelle Sammurtok
Maxine Angoo
Nikki Komaksiutiksak

Experts communautaires autochtones

Bureau du comité permanent des services à l'enfant et à la famille
Comité consultatif régional sur les services à l'enfant et à la famille des Premières Nations du Manitoba

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

Ministère des Familles, Division des services aux enfants et aux jeunes du Manitoba

Tracey Arnold, responsable de l'engagement communautaire et de l'élaboration des programmes
Jessica German, analyste de la politique
Lisa Murdock, conseillère en matière de politiques et de programmes



Table des matières

Introduction	5
L'apprentissage chez les enfants	7
Enfants ayant besoin de soutien additionnel	8
Être parent dans le présent	10
Éduquer et guider vos enfants	12
Établir un lien avec vos enfants	16
Relations familiales et communautaires	20
Éducation et apprentissage	22
Nutrition et sécurité alimentaire	29
Aliments traditionnels et prélevés dans la nature	33
Santé et sécurité physiques	35
Technologie et sécurité en ligne	37
Puberté	38
Pratiques parentales positives et soins personnels	39
Soutien supplémentaire	41



Introduction

À propos de ce livret

Ce livret présente des histoires, des pratiques culturelles et des connaissances sur l'éducation des enfants membres des Premières Nations, inuits et métis âgés de 6 à 12 ans et sur les soins à leur apporter. Les croyances et les pratiques présentées dans cette ressource ont été transmises par des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis qui vivent au Manitoba.

Les renseignements contenus dans ce livret ont pour but de vous aider à devenir le parent dont vos enfants ont besoin au cours de leurs années de croissance et de développement. L'apprentissage de compétences parentales efficaces aura une incidence positive sur l'estime de soi de vos enfants, leur réussite scolaire, le développement de leur cerveau et leurs comportements sains. Vous apprendrez notamment à renforcer vos relations avec vos enfants et à les aider à apprendre l'importance de maintenir des liens solides avec la famille élargie et la collectivité.

Tout au long de ce livret, vous remarquerez des boîtes de texte mises en évidence qui comportent des liens vers d'autres ressources que vous pourrez consulter pour en savoir plus sur le sujet. À la fin de ce livret, vous trouverez également une liste d'organismes qui offrent une variété de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture. Ils pourront vous aider à obtenir les meilleurs résultats pour vos enfants de 6 à 12 ans.



Éducation des enfants adaptée à la culture

Traditionnellement, les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis apprenaient leur rôle de parent en observant les gestes de leurs parents et de leurs grands-parents et par leurs relations avec leur famille élargie et leur collectivité. Les pratiques parentales traditionnelles étaient enseignées dès la petite enfance et cet enseignement se poursuivait jusqu'aux derniers stades de l'âge adulte.

Aujourd'hui, les pratiques parentales au sein des familles autochtones comprennent généralement une combinaison d'approches contemporaines occidentales en matière d'éducation des enfants et d'aspects propres aux pratiques éducatives, culturelles et traditionnelles des Premières nations, des Inuits et des Métis, transmise par les générations précédentes.

L'éducation des enfants adaptée à la culture demande d'honorer et de respecter vos liens personnels et familiaux avec les terres, l'eau et les aliments issus du monde naturel. Elle comprend le fait d'exposer vos enfants à leurs langues et à leurs cultures des Premières Nations, inuites et métisses, qui constituent les racines de leur identité, de leur origine, de leur cheminement et de leur appartenance. Elle signifie aussi d'aider vos enfants à grandir de façon saine en leur apprenant à être actifs tous les jours, à manger sainement, à passer régulièrement des examens médicaux et à apprendre à connaître leur corps et leur identité.



nitaawigi'aawaso
*signifie « élever des enfants »
en ojibwé*



L'apprentissage chez les enfants

Chaque jour, les enfants apprennent, grandissent et se développent. L'apprentissage et la volonté d'apprendre débutent à la maison. Les enseignements que vous transmettez à vos enfants et ceux qu'ils reçoivent des personnes qui les entourent contribueront à leur apprentissage. Ils apprennent de leurs parents et de leurs grands-parents, mais aussi d'autres personnes leur servant de modèle dans leur vie, comme les membres de leur famille élargie et de leur collectivité, les amis de la famille, leurs enseignantes et leurs enseignants ainsi que leurs frères et sœurs.

Offrez de nouvelles expériences positives

Chez les peuples des Premières Nations, des Inuits et des Métis, les enfants ont besoin de parents et de fournisseurs de soins qui leur font découvrir le monde, les gens qui y vivent et leur environnement naturel. Réfléchissez aux différentes façons dont vos enfants peuvent rencontrer de nouvelles personnes, essayer de nouvelles choses et mettre à l'essai leurs capacités. Les nouvelles expériences positives aident le cerveau des enfants à se développer sainement. Elles les encouragent également à se faire confiance et à vouloir essayer de nouvelles choses. Il est donc important d'inclure de nouvelles expériences positives et des occasions d'apprentissage dans la vie quotidienne de vos enfants.

Favorisez une attitude positive

Les enfants apprennent davantage par vos gestes que par vos paroles. Votre attitude peut créer une énorme différence dans la santé et le bien-être de vos enfants. Vos enfants vous imitent lorsque vous mangez sainement, faites régulièrement de l'exercice et exprimez vos sentiments de façon saine. Ils observent ce que vous faites dans vos temps libres, l'attitude que vous adoptez à l'égard du travail et de l'éducation, votre façon de parler à d'autres personnes et la façon dont vous exprimez et gérez vos émotions.

En observant votre attitude et votre comportement, les enfants apprennent à bien s'entendre avec les autres. Ils découvrent la valeur de l'apprentissage continu et du travail acharné, que vous occupiez un emploi rémunéré ou que vous soyez responsable de tâches quotidiennes à la maison. Plus important encore, les enfants apprennent qu'ils sont une priorité pour vous. Si vous faites une erreur, dites à vos enfants que vous avez fait une erreur, mais que vous en avez tiré des leçons. Parlez-leur des leçons que vous en avez tirées. Ainsi, votre enfant bénéficiera lui aussi de votre apprentissage.



tepwewakennimitisowin
signifie « confiance » en oji-cri

Enfants ayant besoin de soutien additionnel

De nombreux aînés issus des Premières Nations et des Métis disent que tous les enfants sont un cadeau pour leur communauté. Les Inuits croient également que les enfants sont au centre de la famille et au cœur de la vie, du passé, du présent et de l'avenir. Les Premières nations, les Inuits et les Métis affirment que tous les enfants doivent être traités avec soin et respect. Ils ont besoin d'une personne qui est gentille avec eux et qui peut leur montrer, et leur dire, qu'ils sont aimés, chaque jour. Les enfants ayant une déficience intellectuelle ou développementale sont perçus comme des personnes desquelles il faut apprendre plutôt que comme des personnes qui posent problème. Ils sont là pour offrir un enseignement à la communauté.

Demandez de l'aide

Les enfants se développent à leur façon, mais il existe des modèles, des âges et des stades communs de développement chez l'enfant. En tant que parent, vous faites partie du plus grand cercle de soutien de vos enfants avec les membres de la famille élargie et les aînés. Si vous croyez que vos enfants pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour apprendre, entendre ou parler ou pour toute autre partie de leur développement physique, mental, émotionnel ou spirituel, parlez-en à votre médecin de famille, à une infirmière ou un infirmier en santé communautaire ou à une travailleuse ou un travailleur de soutien à la famille. L'école de vos enfants peut vous aider à déterminer leurs besoins de soutien additionnel.

Manitoba First Nations Education Resource Centre, programme d'enseignement à l'enfance en difficulté

Téléphone : 204 594-1290

Sans frais : 1 866 319-4857

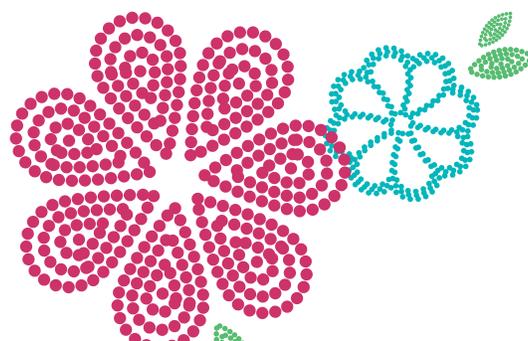
mfnerc.org/resource/special-education (AN)

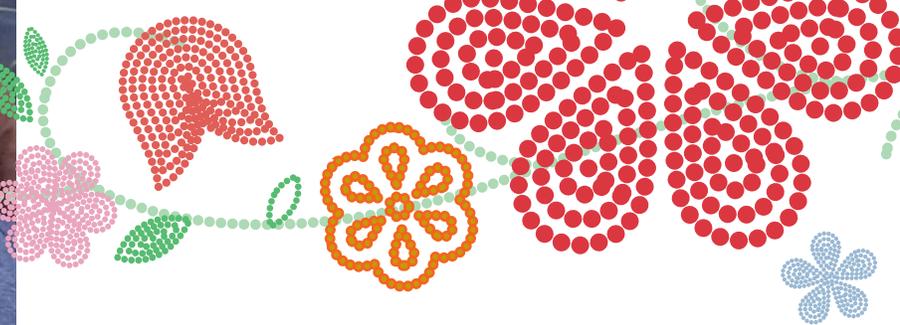
Certains parents peuvent se sentir bouleversés, contrariés, déprimés ou même déçus lorsqu'ils apprennent qu'un enfant a besoin de soutien additionnel. Vous pourriez être en colère ou sur la défensive si quelqu'un vous dit qu'il y a un problème avec vos enfants. Il est toutefois important que vous vous assuriez que les besoins supplémentaires de

vos enfants sont satisfaits. Partout au Manitoba, des services sont offerts pour vous aider à prendre soin de vos enfants ayant besoin de soutien additionnel. Votre famille et votre communauté peuvent également constituer un bon système de soutien.

« J'avais 26 ans quand j'ai su que j'allais devenir mère pour la première fois et ça a changé ma vie. J'ai eu une fille que j'ai appelée Rachel. Rachel a subi une grave lésion cérébrale à la suite d'un traumatisme à la naissance. Élever une petite fille handicapée est une longue route sinueuse. Un spécialiste nous a dit qu'elle ne serait probablement pas en mesure d'aller à l'école comme les autres enfants. Malgré sa lésion cérébrale, son épilepsie, sa perte d'audition dans l'oreille gauche et une légère paralysie cérébrale, Rachel est tout simplement un miracle. Elle adore lire, jouer de la musique, chanter, danser la claquette, faire de l'équitation, faire de la raquette, voyager, prendre des photos, regarder des films, militer et amasser des fonds pour les personnes handicapées et malades, de même que socialiser avec les gens. Plus important encore, Rachel est ma plus grande réussite. Peu importe les défis qu'elle ou moi rencontrons dans la vie, nous n'abandonnons jamais. »

-Jennifer Lavolette





Société de soutien à l'enfance et à la famille
des Premières Nations du Canada, Indigenous
Knowledge Portal

fncaringssociety.com/fr/portail-du-savoir

L'Initiative : Les enfants inuits d'abord
itk.ca/projects/inuit-child-first-initiative (AN)

Centre d'appels du principe de Jordan

Sans frais : 1 855 572-4453

sac-isc.gc.ca/fra/1568396296543/1582657596387

Faites preuve de patience

Éduquer des enfants ayant besoin de soutien additionnel peut s'avérer une expérience enrichissante qui apporte une grande joie à votre vie. La patience est importante. Cela peut prendre du temps pour que vous et vos enfants appreniez de nouvelles compétences vous permettant de répondre aux besoins de soutien supplémentaire de vos enfants. Avec la mise en place de soins et de soutiens adéquats, les enfants ayant besoin de soutien additionnel peuvent surmonter des obstacles incroyables. Aimez vos enfants pour qui ils sont et pour tout ce qu'ils apportent dans votre vie.

Programmes d'éducation appropriés

edu.gov.mb.ca/m12/enfdiff/pea/index.html

Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation
fœtale (ETCAF)

gov.mb.ca/fs/fasd/index.fr.html

Renseignements pour les Manitobains handicapés :
Renseignements s'adressant aux parents d'un
enfant handicapé

gov.mb.ca/fs/imd/childwdisab.fr.html

Un travail collectif : Guide à l'intention des parents
d'élèves ayant des besoins spéciaux

edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/besoin



el k'es su tle'
signifie « courage » en déné

"Jordan's Principle was developed to meet the needs of First Nations children with disabilities. It ensures that we don't have to put our children in care to make sure that they have the same right to health programming as any non-First Nations child. The implementation of Jordan's Principle is crucial in making sure that every child has equal access to health services and programs they need wherever they live."

-Gilbert Fredette



Être parent dans le présent

En tant que parent, vous devez tirer parti du présent. Vos pensées, vos sentiments, vos idées, vos choix... tout se passe maintenant. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez en tirer des leçons et grandir pour devenir le meilleur parent possible pour vos enfants. Vous n'avez aucun contrôle sur l'avenir, mais vous pouvez le planifier. Vous pouvez commencer en changeant votre façon d'élever vos enfants, dès maintenant.

Ayez une bonne influence

Être parent est l'une des expériences les plus importantes et les plus difficiles de votre vie. En tant que parent, vous avez une grande influence dans la vie de vos enfants. Vous êtes leur tout premier enseignant, le plus important et celui qui fera le plus longtemps partie de leur vie. Vous êtes également leur protecteur, leur modèle, la personne qui les réconforte. Vos enfants se tournent d'abord vers vous pour que vous répondiez à leurs besoins.

Toutefois, les enfants ne sont pas tous pareils. Ils ont des personnalités uniques, des intérêts différents et des besoins divers. L'éducation des enfants est donc une expérience très individuelle. Certains parents disent qu'ils ont beaucoup à apprendre sur la parentalité, surtout s'ils n'ont pas eu de modèle positif de qui apprendre en grandissant.





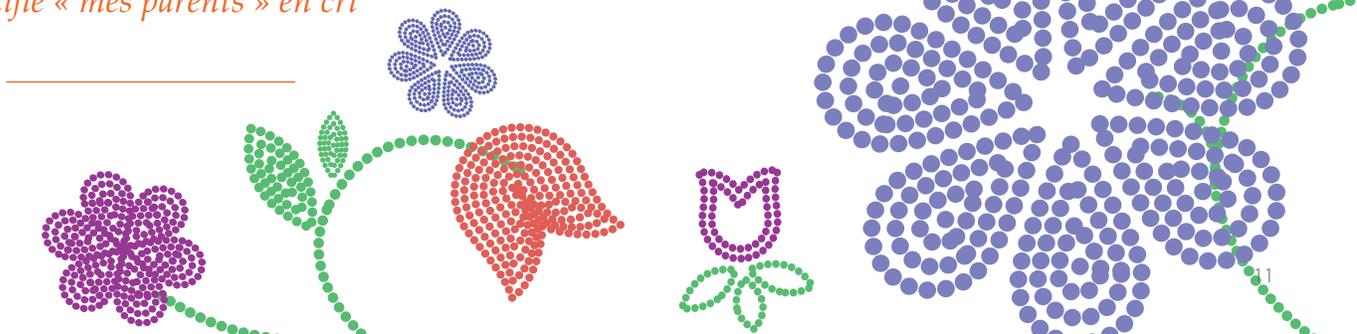
Soyez présent dans leur vie

De nos jours, comme jamais auparavant, la plupart des parents souhaitent être davantage présents dans la vie de leurs enfants. Ils veulent être présents pour leurs enfants et prendre part à leur éducation. Être parent peut sembler une grande responsabilité, mais cela procure une immense satisfaction. Même si vous n'êtes pas le principal fournisseur de soins de vos enfants, il est important que vous participiez le plus possible à leur éducation. Vous pouvez choisir d'en apprendre le plus possible sur votre rôle parental et la façon dont vous pouvez contribuer à la croissance et au développement de vos enfants. Tout ce que vous faites avec vos enfants est un cadeau. Aimez et chérissez chacun de vos enfants. Faites-leur vivre diverses expériences positives.



ataata

signifie « mes parents » en cri



Éduquer et guider vos enfants



Les membres des Premières Nations, les Inuits et les Métis ont des croyances à la fois différentes et comparables en ce qui concerne la spiritualité et l'existence des enfants. Dans toutes les cultures autochtones, les parents et les fournisseurs de soins des enfants doivent les éduquer et les guider pour qu'ils mènent une bonne vie en tant qu'êtres humains responsables et compétents. Les parents et les fournisseurs de soins ont également l'occasion de bâtir des relations solides et saines avec les enfants. Les enseignements et les conseils que vous donnez à vos enfants les aideront à devenir des personnes heureuses, bienveillantes et confiantes ayant une bonne estime d'eux-mêmes, de solides valeurs, du respect pour les autres et les compétences nécessaires pour résoudre les problèmes.

Pratiquez la parentalité positive

Réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour être le premier et le meilleur enseignant de vos enfants et à ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à apprendre, se sentir aimé et être heureux chaque jour. Voici quelques suggestions :

- lisez des livres sur l'éducation des enfants d'âge intermédiaire (6 à 12 ans) ou visionnez des vidéos pratiques qui vous aideront et vous inspireront à être un parent aimant, attentionné, respectueux et compréhensif qui soutient ses enfants.
- participez activement aux routines quotidiennes de vos enfants, comme les repas, les activités scolaires et de jeux, les devoirs et l'heure du coucher. Soyez cohérent pour ce qui est des routines et des attentes.

- vous pouvez chercher de l'aide auprès de votre famille, de vos amis ou de programmes et services de votre région. Demandez à des personnes sensées et équilibrées de vous appuyer dans votre rôle de parent.
- tentez de faire de votre maison un lieu accueillant, confortable et sécuritaire pour vos enfants. Faites en sorte que seules des personnes de confiance entrent dans la vie de vos enfants. Apprenez à connaître les amis de vos enfants à l'école et les personnes avec qui ils parlent en dehors de l'école. Enseignez la sécurité et la prévention des blessures à vos enfants.

Les années intermédiaires : Une ressource pour les parents

edu.gov.mb.ca/m12/intermediaire/parents/ressources.html

Programme Y'a personne de parfait et ressources pour les parents

nobodysperfect.ca/provincial-contacts/manitoba (AN)

Écoles sûres et accueillantes

edu.gov.mb.ca/m12/ecole_sure/index.html

« Ce qui m'a aidé à calmer mon enfant est de la laisser faire. Je la laissais exprimer ses émotions, puis je lui demandais si elle voulait un câlin. »

-Carla Cochrane

Respectez-vous mutuellement en tant que co-parents

Les enfants en apprennent davantage sur les relations auprès de leurs parents. L'une des choses les plus importantes que les parents peuvent faire pour favoriser le développement sain de leurs enfants est de s'efforcer de se respecter mutuellement. Les enfants se portent bien lorsqu'ils voient leurs parents travailler en collaboration. Il est donc important que les parents, qu'ils vivent ensemble ou non, apportent un équilibre dans la vie de leurs enfants et qu'ils les guident de la bonne façon. Il est également important que les parents soient sur la même longueur d'onde en ce qui concerne les limites, la discipline et les rôles au sein de la famille.

Un encadrement attentif permet d'établir une relation étroite et respectueuse avec les enfants. Il enseigne également aux enfants à être de bons parents et bâtit des générations futures plus fortes. Réfléchissez à la façon dont vous parlez de l'autre parent de vos enfants et de votre relation avec cette personne. Montrez à vos enfants que vous respectez leur autre parent en parlant et en interagissant avec ce dernier de façon saine. Si vous vous respectez mutuellement entre parents, vos enfants apprendront à réfléchir et à agir avec respect envers leurs parents et les autres membres de la famille.

Programme à l'intention des parents Pour l'amour des enfants

gov.mb.ca/familylaw/fr/parenting/for-the-sake-of-the-children.html

Fournissez les besoins essentiels

Les enfants ont besoin d'un endroit sécuritaire pour grandir en santé, ce qui comprend notamment un logement et un système d'assainissement adéquats, des vêtements et des chaussures bien ajustés et appropriés aux intempéries, de la nourriture et de l'eau, de l'éducation, des temps de jeux convenables et des soins de santé. Il y a aussi l'amour, le respect, l'orientation, la sécurité, les encouragements et l'attention.

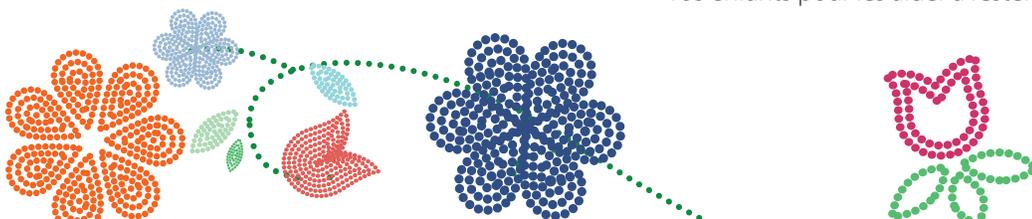
Lorsque les besoins des enfants sont satisfaits, ils apprennent à croire que vous avez leurs meilleurs intérêts à l'esprit, en tout temps. Votre centre d'amitié local, les centres familiaux dans les écoles et les centres de ressources communautaires offrent des programmes et des services gratuits pour aider les parents à élever leurs enfants et à subvenir à leurs besoins.



Apprenez à comprendre les comportements indésirables

Les enfants communiquent en adoptant des comportements avec les gens qui les entourent. Ils peuvent se comporter de façon négative s'ils se sentent fatigués, stressés, affamés, inquiets, effrayés ou même pleins d'énergie. Ils peuvent se sentir anxieux ou dépassés et chercher à attirer votre attention. Parfois, les enfants montrent comment ils se sentent en adoptant des comportements que vous ne voulez pas.

Les enfants apprennent à connaître les limites et ce qui se passe lorsqu'ils testent les limites des autres. Il est plus pratique de concentrer l'énergie des enfants sur des comportements désirés plutôt que de les punir pour leurs comportements indésirables. Par exemple, des enfants énergiques peuvent aller jouer dehors plutôt que de s'agiter dans la maison. Il est important et pratique d'établir des routines quotidiennes et d'interagir positivement avec vos enfants pour les aider à rester calmes.





Faites des compliments

Dites à vos enfants ce qu'ils ont fait de bien. Par exemple, félicitez-les lorsqu'ils s'entendent bien avec les autres ou remerciez-les lorsqu'ils apportent leur aide sans qu'on leur ait demandé.

Il est préférable de féliciter ou de remercier les enfants plutôt que de leur acheter des cadeaux ou leur donner des récompenses pour leurs comportements positifs. Les enfants voudront davantage adopter ce comportement s'ils reçoivent des commentaires positifs qui les font se sentir bien. De tels commentaires les aident également à améliorer leur estime de soi.

Offrez une orientation positive

Les enfants veulent plaire à leurs parents et à leurs fournisseurs de soins. Ils doivent savoir ce qu'ils peuvent et ne peuvent pas faire. Vous devez donc adopter des comportements exemplaires pour vos enfants. Une orientation positive renforce les bons comportements. L'orientation du comportement des enfants s'avère efficace lorsqu'elle repose sur leur stade de croissance et de développement, ce qu'ils peuvent faire et leur personnalité.

L'orientation du comportement des enfants devrait toujours être positive, cohérente et juste. Elle ne devrait jamais comporter de violence physique ou verbale, comme crier, frapper, menacer, injurier ou toute autre action qui suscite des sentiments de honte, de peur, de douleur ou d'inconfort chez les enfants. Ces actions augmentent le niveau de stress des enfants et les empêchent d'apprendre. Elles leur enseignent aussi qu'il est acceptable de faire subir cela aux autres. Ne blessez jamais les enfants et ne leur faites jamais de mal.

Le fait de bien gérer les problèmes dès qu'ils surviennent est une partie importante de l'orientation des comportements des enfants. Il est préférable de préparer les enfants à adopter un bon comportement avant l'apparition de problèmes. Les enfants auront ainsi les compétences nécessaires pour bien se comporter dans la vie. Enseignez à vos enfants à communiquer, à s'entendre avec les autres, à connaître les attentes et à gérer les situations de stress.

Utilisez le renforcement positif

Utilisez le renforcement positif pour encourager les bons comportements au moyen d'interactions positives et en discutant avec vos enfants lorsqu'ils se comportent mal. Plutôt que de vous éloigner de vos enfants lorsqu'ils traversent une période difficile, concentrez-vous sur leurs besoins et sur la source de leurs comportements indésirables. Vous et vos enfants pourrez ainsi tenter de comprendre ensemble ce qui ne va pas et comment améliorer les choses. Par exemple :

- parlez de vos sentiments et de vos émotions (les vôtres et les leurs). Demandez-leur : « Es-tu fâché? Es-tu triste ou as-tu peur? ».
- donnez un câlin à vos enfants et montrez-leur, et dites-leur, que vous vous souciez d'eux et de ce qu'ils ressentent.
- discutez des différentes façons de gérer le même type de problème la prochaine fois.

Les enfants ont souvent des flots d'émotions et oublient les règles ou se concentrent sur d'autres jusqu'à ce qu'ils reprennent le contrôle de leurs émotions. Si vous restez suffisamment calme et que vous vous assoyez avec vos enfants ou près d'eux jusqu'à ce qu'ils se calment, pour ensuite parler de ce qui s'est passé, vos enfants se sentiront plus en sécurité. Ils sauront qu'ils peuvent compter sur votre présence et qu'ils sont prêts à savoir ce qui les a bouleversés.





Utilisez la réorientation

Par réorientation, on entend le fait de changer le comportement indésirable en un comportement désiré et plus approprié. Réorientez les pensées et les actions des enfants lorsque leur comportement n'est pas acceptable. Par exemple, si vos enfants sautent sur le divan, vous pouvez leur dire qu'il est dangereux de sauter sur des meubles et leur demander d'aller sauter à l'extérieur. Lorsque vous réorientez le comportement de vos enfants, utilisez toujours une voix calme et expliquez pourquoi vous voulez que vos enfants agissent différemment et comment ils doivent agir.

Utilisez la distraction

Utilisez la distraction pour attirer l'attention des enfants sur autre chose que ce qui les contrarie, comme une nouvelle activité ou une conversation qui est plus agréable pour eux. Par exemple, si vos enfants sont contrariés parce que c'est l'heure du coucher, mais qu'ils sont en train de jouer ou de faire autre chose, vous pourriez les distraire en leur parlant de vos plans du lendemain ou en leur racontant une histoire drôle sur une situation qui vous est arrivée plus jeune.

N'utilisez pas de distraction si vos enfants sont très contrariés. Essayez plutôt de leur offrir un choix, comme aller à l'extérieur, faire du bricolage ou lire ensemble. Réconfortez vos enfants jusqu'à ce qu'ils soient calmes, PUIS discutez de ce qui s'est passé.

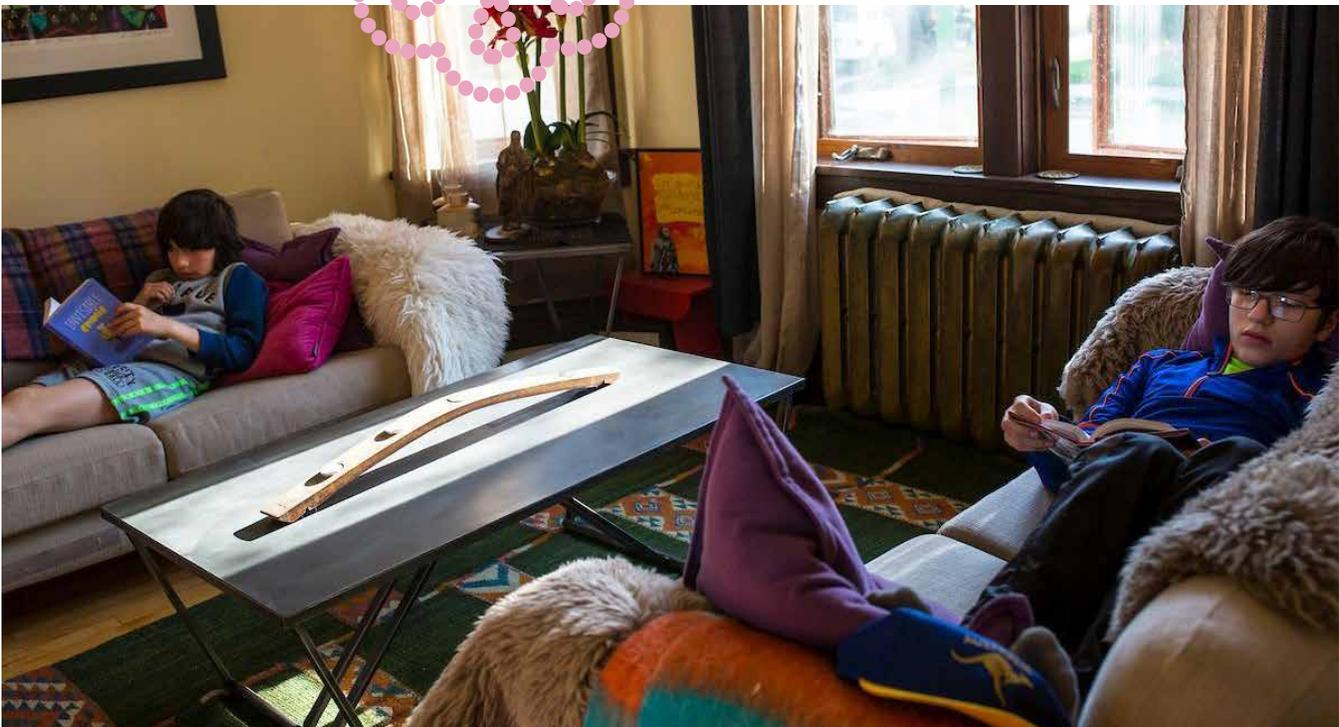
Offrez des choix

Offrir des choix à vos enfants est une autre stratégie qui permet de modifier un comportement indésirable. Permettre à vos enfants de faire un choix les aide à réfléchir et à prendre les bonnes décisions. Ils peuvent ainsi apprendre à comprendre et à gérer leur comportement. Par exemple, l'heure du coucher à 20 heures n'est pas négociable, mais laisser vos enfants choisir s'ils veulent se brosser les dents avant ou après avoir enfilé leur pyjama ou s'ils préfèrent une histoire ou une chanson avant d'éteindre les lumières leur donne un sentiment de contrôle sur leurs actions. Cela aide également à fixer des limites aux comportements des enfants.



keesha kee tin

signifie « je t'aime » en michif



Établir un lien avec vos enfants

La formation d'un lien d'attachement est la connexion avec leurs enfants que les parents commencent à développer après la naissance de leurs enfants. La formation de ce lien se poursuit tout au long de leur vie. Les parents peuvent faire certaines choses pour renforcer leur lien avec leurs enfants, notamment prendre soin d'eux de façon à ce qu'ils se sentent aimés, valorisés et en sécurité. Les enfants tissent des liens avec les personnes qui adoptent un bon comportement et une attitude positive. Ils se sentent à l'aise en présence de personnes en qui ils ont confiance et qu'ils respectent. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez renforcer votre lien avec vos enfants.

Honouring the Sacred Bond – Family Group Conferencing – Ma Mawi Wi Chi Itata Centre Inc.
mamawi.com/family-group-conferencing (AN)

Passez du temps de qualité ensemble

Passez le plus de temps possible avec vos enfants. Plus vous passez de temps avec vos enfants, plus vous serez confiant et à l'aise en tant que parent. Être parent demande du temps et de la pratique, mais ce n'est pas seulement le temps que vous passez avec vos enfants qui importe; la qualité du temps passé avec vos enfants l'est également.

Les enfants observent comment vous passez votre temps. Ils découvrent ce qui compte le plus pour vous. Si vous passez du temps avec vos enfants et leur accordez toute votre attention, ils apprennent qu'ils sont importants pour vous et qu'ils méritent de votre temps. Cela favorise également l'établissement d'une relation saine entre vous et vos enfants.

Lorsque vous passez du temps avec vos enfants :

- faites des choses qui les intéressent. Faites-les participer à des activités que vous aimez faire.
- apprenez-leur le chant guttural, allez à des clubs de pow-wow ou participez à des cours de danse de battement de pieds comme chez les Métis.
- allez autant que possible à l'extérieur ou sur les terres. Éloignez-vous de la télévision et des jeux vidéo. Mettez vos téléphones cellulaires et autres appareils électroniques de côté.
- apprenez-en davantage sur la vie de vos enfants en dehors de la maison. Apprenez-en davantage sur leurs amis. Informez-vous de ce qui se passe dans leur vie et de leurs résultats scolaires.





« Je m'assure de dire à mon enfant que je l'aimerai toujours, quoi qu'il arrive. Je lui dis de se souvenir de ceci, si je suis contrariée : "Les parents peuvent parfois être contrariés pour diverses raisons. Si je le suis, c'est parce que j'essaie de faire de mon mieux. Je serai toujours là pour toi". »

-Carla Cochrane

Restez connecté

Il est difficile pour des parents de ne pas pouvoir voir leurs enfants. Même si vous ne vivez pas avec eux, passez le plus de temps possible avec eux. Si vous prévoyez passer du temps ensemble, faites tout ce qui est possible pour respecter vos plans. Restez en contact avec vos enfants. Si vous devez annuler des plans avec eux, assurez-vous de leur dire que vous les aimez et que vous les acceptez. Par exemple :

- dites à l'avance à vos enfants que vous devez reporter vos plans avec eux.
- expliquez-leur qu'ils sont très importants pour vous et que vous avez hâte de faire quelque chose avec eux à la prochaine occasion.
- dites à vos enfants que même si vous ne pouvez pas être avec eux maintenant, vous les aimez, ils vous manquent et vous pensez à eux chaque jour.

Démontrez votre affection

Les enfants ont besoin de savoir que leurs parents les aiment. Ils ont besoin de les entendre leur dire « Je t'aime ». Ils ont également besoin de recevoir régulièrement des câlins de leurs parents. Cela peut être difficile pour certains parents, surtout s'ils n'ont pas grandi dans une maison bienveillante avec leur famille et leur communauté pour les soutenir. Certains parents ne sont pas à l'aise avec les émotions. Même s'il est difficile pour vous d'exprimer vos émotions, vous pouvez montrer à vos enfants que vous vous souciez d'eux par des gestes. Voici quelques idées :

- répondez de façon positive à vos enfants en utilisant des mots gentils, attentionnés et affectueux.
- utilisez une voix calme et douce lorsque vous leur parlez. Ne criez pas ou ne hurlez pas après vos enfants lorsque vous leur parlez.
- posez des gestes qui leur montrent à quel point vous les aimez et les respectez. Riez et parlez avec eux. Racontez-leur des histoires. Chantez-leur des chansons ou chantez avec eux. Parlez et chantez dans votre langue autochtone.

En répondant constamment aux besoins de vos enfants de manière aimante, bienveillante et attentive, ils apprennent que vous leur offrez confort et sécurité. Vos enfants savent que vous serez présent pour eux lorsqu'ils auront besoin de vous. Le lien entre vous et vos enfants restera solide tout au long de leur vie.



Parlez des sentiments et des émotions

Les émotions peuvent avoir une grande incidence sur l'apprentissage et le développement des enfants. Les enfants sont plus heureux et plus enclins à apprendre lorsqu'ils se sentent en sécurité sur le plan émotionnel. En aidant vos enfants à découvrir leurs propres sentiments et à comprendre les émotions qui affectent leurs gestes, vous les aidez aussi à définir les sentiments et les émotions des autres.

Si vos enfants ont besoin de soutien additionnel, ils peuvent communiquer avec des conseillers disponibles en tout temps.

Jeunesse, J'écoute

Sans frais : 1-800-668-6868

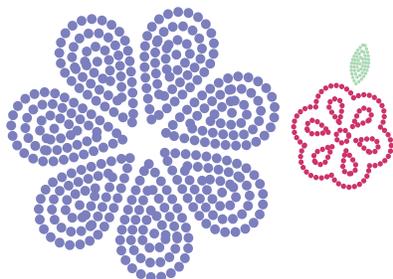
Messagerie texte : 686868

jeunessejecoute.ca

KidThink

Téléphone : 431-388-5373

kidthink.ca (AN)



Le cèdre est l'un des quatre remèdes sacrés que certaines cultures autochtones, surtout les membres des Premières Nations et les Métis, utilisent pour communiquer avec le Créateur et le monde spirituel. Les autres remèdes sacrés et puissants sont le tabac, la sauge et le foin d'odeur. Le cèdre purifie la maison et offre une protection. En raison de ses nombreuses propriétés médicinales précieuses, il est également très utilisé à des fins de guérison et de purification.

Offrez un endroit sécuritaire

Tous les enfants ont besoin d'un endroit sûr dans lequel se réfugier s'ils se sentent blessés, apeurés ou contrariés. Vous pouvez offrir un endroit sûr à vos enfants en cessant ce que vous êtes en train de faire, en écoutant vos enfants avec toute votre attention et en les réconfortant lorsqu'ils sont contrariés. Essayez de comprendre ce que vos enfants NE vous disent PAS dans des mots.

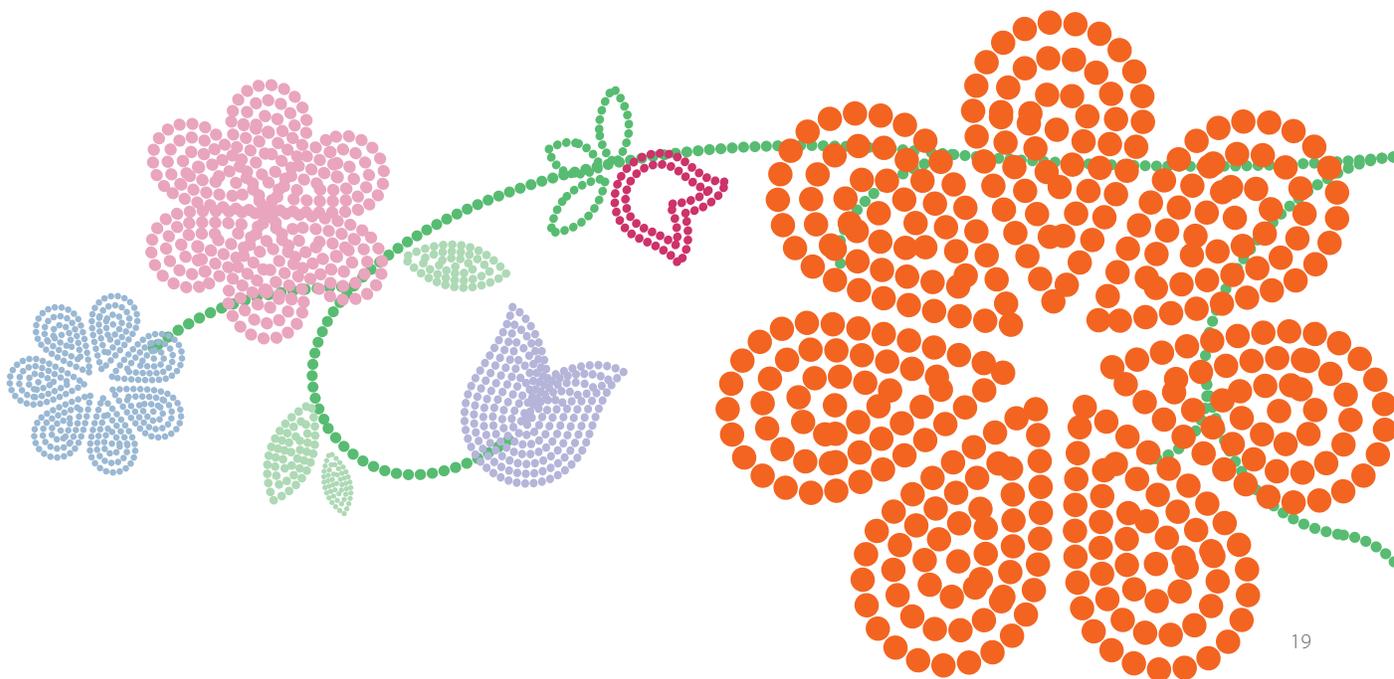
Renforcez la résilience des enfants

La résilience est la capacité à surmonter les obstacles de la vie en trouvant des moyens de se relever et de s'épanouir, malgré ces obstacles. La résilience est présente dès la petite enfance et continue de se développer tout au long de la vie. Les enfants doivent vivre certaines situations de stress, avec du soutien, pour devenir résilients. Or, transmettre nos craintes à nos enfants les empêche d'essayer de nouvelles choses. Les personnes qui réagissent aux difficultés avec résilience sont plus en santé, vivent plus longtemps, sont plus heureuses dans leurs relations, réussissent mieux à l'école et au travail et sont moins susceptibles d'être déprimées.



anaana

signifie « ma mère » en inuktitut



Relations familiales et communautaires

Traditionnellement, les parents membres des Premières Nations, inuits et métis étaient responsables de l'esprit de l'enfant. Les enfants étaient aimés sans condition. Dans la communauté, tout le monde partageait la responsabilité d'enseigner aux enfants et de les surveiller. Les enfants étaient donc élevés d'une façon saine et respectueuse. Ils créaient des liens solides avec leur famille et leur communauté. Ils savaient qui ils étaient et où était leur place dans la société.

Cela dit, la façon dont nous vivons ensemble en famille et dans la communauté a changé au fil des années. Bien que les familles aient quitté leurs terres traditionnelles, il est important pour elles de rester connectés à la famille et à la communauté, car cela aide les enfants à découvrir leur identité et à développer un fort sentiment d'appartenance. Lorsque les enfants savent qui ils sont et ont un sentiment d'appartenance, ils perçoivent la valeur de la vie et peuvent gérer les émotions fortes.



Restez connecté à la famille

De nos jours, il existe toutes de familles, des petites comme des grandes. Il existe des familles composées d'un seul parent et de deux parents, des familles recomposées, des familles d'accueil et des familles comptant plusieurs générations. Les parents peuvent être des parents biologiques ou adoptifs, des parents éloignés, des beaux-parents, de jeunes parents ou des parents plus âgés et des parents célibataires ou mariés. Ils peuvent être homosexuels, bisexuels, bispirituels, transgenres, queer ou hétérosexuels. Chaque famille est unique et chaque enfant a des besoins différents au sein de la même famille.

La famille est un excellent cercle de soutien pour vous et vos enfants. Réfléchissez à la façon dont vous pouvez relier vos enfants à votre famille. Voici quelques suggestions :

- montrez des photos de famille à vos enfants et racontez-leur des histoires sur les membres de leur famille proche et éloignée.
- assistez à des repas ou des événements en famille avec les grands-parents, les tantes, les oncles, les cousins, les frères et sœurs adultes et d'autres membres de la famille de votre enfant ou encore avec des amis proches de votre famille ou organisez-en.
- s'il est impossible d'organiser des événements en personne, fixez une heure régulière à laquelle vous et vos enfants pouvez faire un appel Zoom, Skype ou FaceTime avec des membres de votre famille ou les appeler tout simplement. Si vous n'avez pas de téléphone ou de services Internet, utilisez ce temps pour leur envoyer par la poste une lettre, un dessin ou une photo de vos enfants.





Restez connecté à la communauté

Relier les enfants à leur communauté des Premières Nations, inuite ou métisse leur crée une source de confort, un sentiment d'appartenance et une source de soutien. Une communauté peut être l'endroit où vous vivez, vos voisins, les groupes de personnes que vous connaissez ou les services locaux auxquels vous accédez régulièrement. Les enfants qui sont connectés aux gens et aux services de leur communauté apprennent à être fiers de leur identité et de leur origine. Plus important encore, ils apprennent à connaître les valeurs, les traditions, les langues et les pratiques de leur communauté. Aidez vos enfants à en apprendre plus sur leur communauté :

- participez à des événements sportifs communautaires avec vos enfants.
- participez à des événements communautaires avec vos enfants, comme des expositions d'art, des fêtes communautaires, des camps communautaires et de la cuisine au grand air, ainsi qu'à des célébrations culturelles des Premières Nations, des Inuits et des Métis.
- découvrez l'histoire et les traditions de votre communauté avec vos enfants auprès des aînés et des autres gardiens du savoir de votre communauté. Vous pouvez établir un lien avec les aînés par votre centre d'amitié local, les pavillons de ressourcement, les programmes communautaires et les organismes des Premières Nations, des Inuits et des Métis.


koopije
means "great-grandmother"
in Anishinaabe

Créez vos propres traditions

La plupart des traditions sont pratiquées près de la période des fêtes ou à des moments particuliers de l'année, comme la chasse ou le camping saisonnier sur les terres. Une tradition peut être pratiquée par toute une communauté ou peut être propre à une famille. Les traditions sont un excellent moyen de créer des souvenirs d'enfance positifs. Elles créent des liens et un sentiment d'appartenance au sein des familles et leur permettent d'avoir une activité à planifier et à faire ensemble qu'elles attendent avec impatience.

Vous pouvez créer vos propres traditions avec vos enfants. Faites de vos traditions de famille quelque chose de spécial pour vos enfants que tous les membres de la famille apprécieront. Vous constaterez probablement qu'en grandissant, vos enfants se souviendront de ces traditions, qu'ils en parleront souvent et qu'ils les pratiqueront avec leurs propres enfants. Voici quelques idées :

- prenez une photo le premier jour d'école, chaque année.
- éteignez tous les appareils électroniques et faites une soirée de jeux en famille tous les dimanches soirs.
- sortez dehors et faites un pique-nique en famille la première journée d'été.
- ayez une routine d'anniversaire et pratiquez-la à tous les anniversaires dans la famille.
- décorez un arbre de Noël ensemble, le premier dimanche de décembre. Faites jouer de la musique de Noël, buvez du chocolat chaud et racontez des histoires en famille en décorant l'arbre.
- créez vos propres fêtes, comme la journée Aimez vos enfants ou la journée Explorons la nature.

Éducation et apprentissage

Prenez part à l'éducation de vos enfants

Les parents qui participent à l'apprentissage de leurs enfants créent une différence positive dans leur vie. En effet, ils sont alors plus à l'aise avec le milieu scolaire, ont davantage confiance en leurs compétences et leurs capacités en tant que parents et se sentent plus aptes à aider leurs enfants à apprendre. De même, leurs enfants sont moins susceptibles de s'absenter en classe et affichent de meilleures notes, de meilleures compétences sociales et un meilleur comportement. Les enfants peuvent également développer un amour pour l'apprentissage tout au long de leur vie lorsque leurs parents prennent part à leur éducation.

Manitoba Inuit Association – Training, Employment and Education
Téléphone : 204-774-6848
manitobainuit.ca/training-employment-and-education (AN)

Apprentissage à distance
mbremotelearning.ca/fr

Les parents peuvent participer à l'éducation de leurs enfants et les aider avec leur apprentissage scolaire de plusieurs façons :

- visitez régulièrement l'école de vos enfants, apprenez à connaître leurs enseignants et renseignez-vous sur leurs résultats scolaires.
- participez à des activités scolaires avec vos enfants. Visitez leurs salles de classe et partagez des histoires sur votre famille, votre communauté et vos traditions comme l'artisanat, la cueillette de plantes médicinales, la pêche et la chasse.
- suivez les intérêts de vos enfants et parlez de ce qu'ils apprennent à l'école. Aidez vos enfants à faire leurs devoirs, à préparer leurs repas et à arriver à l'heure à l'école.
- discutez avec vos enfants de leurs expériences à l'école. Posez-leur des questions sur des choses précises, comme l'éducation physique, la musique, les invités spéciaux et leurs amis. Écoutez-les avec intérêt et réagissez à ce qu'ils vous racontent.
- surveillez les changements dans les habitudes alimentaires, le sommeil, l'énergie et le comportement de vos enfants. Demandez à vos enfants ce que vous pouvez faire pour les aider dans leur apprentissage à l'école.
- apprenez à connaître les amis de vos enfants et discutez avec vos enfants de ce qui se passe à l'école et avec leurs amis.

Comment aider votre enfant à réussir à l'école : Guide destiné aux parents et aux familles des élèves autochtones

edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/parents_autochtones/index.html

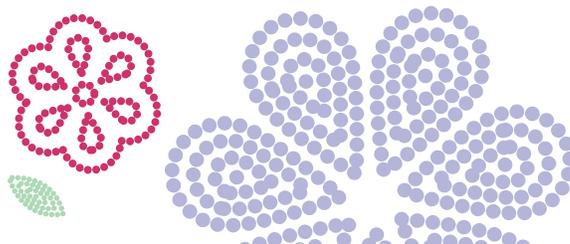
Renseignements pour les Manitobains handicapés : Programmes et planification

gov.mb.ca/fs/imd/edu_progr.fr.html

Mon enfant à l'école : Une ressource pour les parents
edu.gov.mb.ca/m12/monenfant/index.html

Les années intermédiaires : Une ressource pour les parents

edu.gov.mb.ca/m12/intermediaire/parents/index.html



Contribuez à l'apprentissage de vos enfants en dehors de l'école

Même si les enfants apprennent un grand nombre de nouvelles choses importantes à l'école et auprès de leurs amis, les parents restent leurs premiers enseignants, les plus importants et ceux qui feront le plus longtemps partie de leur vie. Les enfants ont besoin que leurs parents leur apprennent des choses sur la famille, les amitiés, le monde naturel et les pratiques traditionnelles. Ils ont besoin que leurs parents leur enseignent la vie. Les parents qui encouragent leurs enfants à apprendre en dehors de l'école ont une incidence positive sur les résultats de leurs enfants.

Voici quelques idées pour contribuer à l'apprentissage de vos enfants en dehors de l'école :

- allez vous promener en famille ou faites des randonnées à vélo avec vos enfants et apprenez-leur à connaître la communauté dans laquelle ils vivent et la nature qui les entoure.
- allez à la bibliothèque et empruntez des livres ensemble. Aidez vos enfants à développer leurs compétences en lecture et influencez leur amour pour la lecture. Si vous avez vous-même des difficultés en lecture, suivez des cours pour améliorer vos propres capacités de lecture et d'écriture.
- visitez des galeries d'art ou des musées de votre communauté.

Répertoire des programmes d'alphabétisation des adultes et des centres d'apprentissage pour adultes accrédités

edu.gov.mb.ca/all/directory/index.html (AN)

Pour aider votre enfant à apprendre à lire : Un guide à l'intention des parents

edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/apprendre_lire/docs/parentsread_f.pdf

Renseignements pour les Manitobains handicapés ; Éducation – Liens entre la maison et l'école

manitoba.ca/fs/imd/pubs/edu_home_sch.fr.pdf





Accordez du temps de jeu

Le jeu est la façon naturelle par laquelle les enfants apprennent. Lorsqu'ils jouent, les enfants apprennent à connaître la richesse du monde, mettent en pratique des aptitudes à la vie quotidienne et établissent des liens avec leur environnement naturel. Le jeu aide à bâtir la confiance et la coopération chez les enfants et améliore leurs chances de réussite à l'école et plus tard dans leur vie.

Grâce au jeu, les enfants renforcent leur capacité à penser, à résoudre des problèmes, à utiliser leur imagination, à faire preuve de créativité, à prendre des décisions et à prendre des risques sécuritaires. Ils apprennent aussi à découvrir les limites et la façon de gérer leur comportement, à acquérir des compétences sociales et à établir des liens avec la famille, la communauté et le monde naturel.

Les enfants ont besoin de temps et d'espace pour jouer, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur, tous les jours. Les moments de jeu doivent être agréables et amusants pour les enfants et non compétitifs ou bouleversants pour eux. Les enfants n'ont pas besoin de jeux organisés avec des règles à suivre ni de jouets ou de gadgets dispendieux pour jouer. Ils ont besoin d'avoir la liberté d'être actifs et d'explorer leurs intérêts.

Vous pouvez offrir des occasions de jeu significatives pour renforcer votre relation avec vos enfants et contribuer à leur apprentissage et à leur développement.

- amenez souvent et régulièrement vos enfants sur les terres. Explorez la nature. Donnez l'exemple en faisant preuve de curiosité et faites des commentaires pour amener vos enfants à réfléchir, par exemple en leur demandant s'ils peuvent entendre différents chants d'oiseaux.
- amenez vos enfants à participer à des programmes dans lesquels ils peuvent interagir avec leurs pairs et apprendre à s'entendre avec les autres.
- jouez avec vos enfants dans la neige ou sous la pluie. Creusez dans la terre. Ramassez des feuilles, des roches, des coquillages ou des pommes de pin. Observez ce que font vos enfants et joignez-vous à eux. Laissez-vous guider par eux (tant qu'ils restent en sécurité).

Nature Manitoba

Téléphone : 204-943-9029

naturemanitoba.ca (AN)



Connectez-vous à la langue et à la culture

Les enfants ont besoin que leurs parents leur enseignent la vie, et une bonne façon de le faire est de relier les enfants à leur langue traditionnelle et à leur patrimoine culturel. Racontez des histoires incroyables à vos enfants desquelles ils peuvent apprendre et qu'ils pourront partager avec leurs propres enfants lorsqu'ils seront parents.

- renseignez-vous sur votre passé et vos origines. Partagez vos apprentissages avec vos enfants. Parlez à vos enfants de leurs ancêtres, de leurs grands-parents et de leurs autres relations familiales et communautaires.
- adoptez des pratiques culturelles avec vos enfants. Partagez des enseignements personnels ou découvrez ensemble vos pratiques traditionnelles, comme la pêche, la chasse, le piégeage, la cueillette de baies, la cueillette de plantes médicinales, les percussions, la danse de battement de pieds, le chant guttural, le dessin ou la peinture ou les sports.
- amenez vos enfants sur les terres. Apprenez-leur à respecter les animaux, la nature et nos sources d'eau.
- enseignez à vos enfants leur langue des Premières Nations, inuite ou métisse. Si vous apprenez votre langue, transmettez vos apprentissages à vos enfants ou apprenez ensemble comment parler votre langue.





Favorisez le développement de la santé de vos enfants

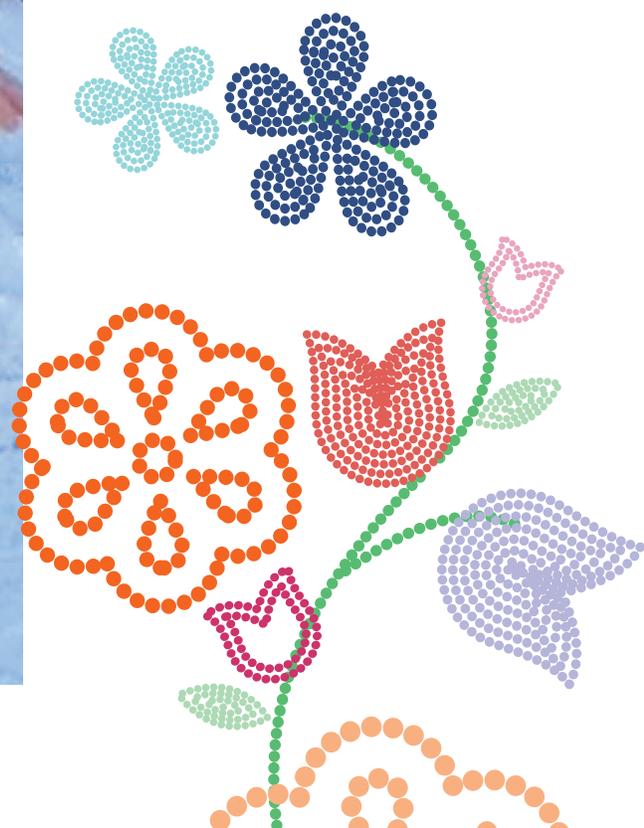
Voici quelques autres conseils utiles pour favoriser l'apprentissage, la croissance et le développement de vos enfants :

- montrez votre amour pour vos enfants et encouragez-les à faire de même. Serrez-les souvent dans vos bras. Chaque jour, dites à vos enfants que vous les aimez.
- enseignez à vos enfants avec amour et patience et une bonne compréhension de leurs intérêts et de leurs capacités d'apprentissage.
- faites participer vos enfants à des célébrations spéciales en famille et à des traditions communautaires pour susciter leur fierté culturelle et développer un sentiment d'appartenance chez eux.



nôhtawiy

signifie « mon père » en cri



Routines et responsabilités

Les enfants réussissent lorsqu'ils ont une structure et une routine. Des pratiques parentales et des routines quotidiennes constantes favorisent des habitudes saines chez les enfants et les aident à se sentir en sécurité. Par exemple, le repas en famille est un élément important d'une routine familiale saine. C'est le moment où l'on se retrouve en famille. Éteignez la télévision pendant les repas pour pouvoir parler à vos enfants sans distractions. Écoutez les histoires que vos enfants veulent partager avec vous. En vous concentrant sur vos enfants et en ayant des discussions en famille, vous leur enseignez les compétences sociales, la valeur de la famille et la bienveillance.

Lorsque les parents s'attendent à ce que leurs enfants les aident avec les tâches ménagères, à s'occuper d'autres personnes ou des animaux et à finir leurs tâches, ils enseignent à leurs enfants à résoudre les problèmes et à acquérir la confiance et la capacité nécessaire pour atteindre leur plein potentiel.



Soyez précis et prévisible

Les enfants se portent mieux lorsqu'ils savent à quoi s'attendre et quand s'y attendre. Ils doivent savoir ce que leurs parents attendent d'eux et ce qu'ils peuvent attendre de leurs parents en retour. Félicitez vos enfants lorsqu'ils font quelque chose de bien ou lorsqu'ils font de leur mieux pour faire quelque chose. Montrez à vos enfants à avoir des responsabilités et à adopter un comportement respectueux. Ils doivent se sentir en sécurité s'ils font des erreurs et ne doivent pas avoir peur de poser des questions.



Définissez des attentes raisonnables

Chaque enfant est différent. Même au sein de la même famille, les enfants ont chacun leur personnalité et aiment différentes choses. Tous les enfants ont besoin qu'on leur accorde une attention particulière et que l'on consacre du temps à suivre leurs propres intérêts. Apprenez à comprendre la personnalité et les intérêts uniques de chacun de vos enfants. Répondez aux besoins et aux capacités de chacun. Assurez-vous que les rôles et responsabilités de vos enfants dans la famille correspondent à leurs capacités, par exemple, ramasser les vêtements et les mettre dans un panier, mettre la table pour le souper et desservir, aider à cuisiner ou surveiller des frères et sœurs plus jeunes pendant que vous exécutez une tâche rapide à proximité.

Les enfants devraient être en mesure d'accomplir leurs tâches avec un minimum d'aide. Si vos attentes envers vos enfants sont trop élevées, elles peuvent leur créer un stress inutile, par exemple, si vous vous attendez à ce que votre enfant de six ans cuisine un repas chaud lui-même. En même temps, si vos attentes sont trop basses, vos enfants risquent de ne pas apprendre à être responsables ou à se dépasser lorsque les choses se compliquent.



Renforcez leur capacité

Attribuez des tâches ménagères à vos enfants qui leur permettent d'acquérir des compétences et des capacités. Transformez ces tâches en jeu et rendez-les amusantes pour vos enfants. Soyez prêt à intervenir et à donner des conseils si vos enfants ont besoin d'aide. Reconnaissez leurs efforts et encouragez-les à continuer d'essayer. Félicitez vos enfants lorsqu'ils ont terminé leurs tâches. Continuez de leur attribuer des tâches pour qu'ils mettent leurs capacités à l'épreuve et acquièrent leurs aptitudes à la vie quotidienne. Voici quelques idées :

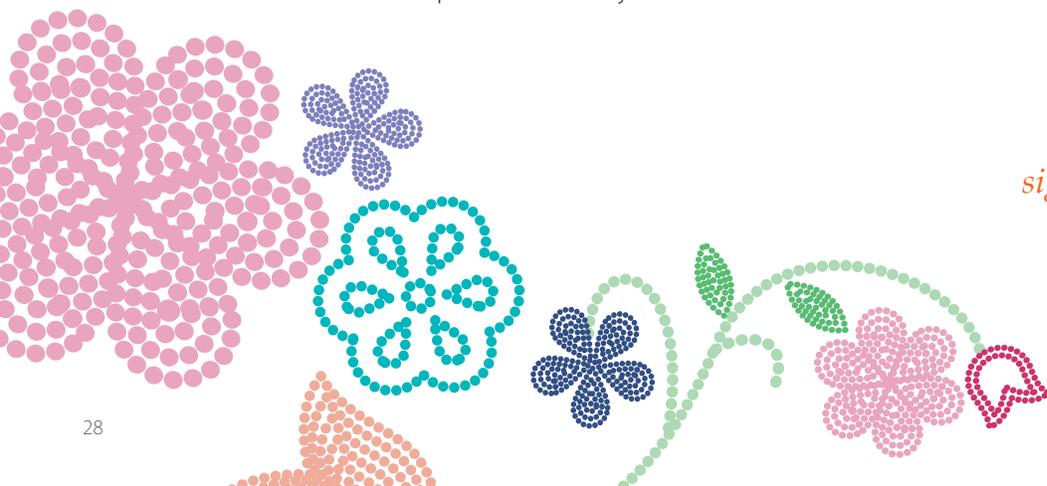
5 À 7 ANS	7 À 11 ANS
<ul style="list-style-type: none">• Trier la lessive• Assurer l'organisation de leurs travaux scolaires et de leur sac à dos• Arroser les plantes• Prendre leur propre collation dans les armoires basses• Aider à préparer les repas pour l'école• Nourrir les animaux de compagnie• Mettre la table et la desservir• Faire leur lit• Balayer le plancher• Rapporter le courrier	<ul style="list-style-type: none">• Aider à planter et à récolter les légumes du jardin• Peler des pommes de terre, râper du fromage et exécuter d'autres tâches simples liées aux repas• Préparer des plats allant au micro-ondes• Passer l'aspirateur• Plier et ranger la lessive• Changer les draps• Laver la voiture• Coudre un bouton• Rapporter du bois pour le poêle à bois

Donnez des directives claires

Les enfants tentent généralement de faire de leur mieux, car ils veulent plaire à leurs parents. Pour les aider, vous devez leur donner des directives compréhensibles. Donnez des directives précises lorsque vous attribuez une tâche à vos enfants. Par exemple, plutôt que de demander à vos enfants de ramasser leur chambre, soyez précis et demandez-leur de mettre les jouets dans les boîtes à jouets et les vêtements sales dans le panier à linge. Au besoin, montrez à vos enfants comment accomplir leurs tâches, comme mettre la table, ranger les provisions ou sortir les poubelles.

Faites preuve de souplesse

Les routines quotidiennes, comme déjeuner, souper en famille à la table ou prendre un bain ou une douche avant d'aller au lit, sont importantes, car elles assurent la structure et la stabilité dont les enfants ont besoin pour se sentir en sécurité. Les routines sont prévisibles, car elles sont exécutées régulièrement, mais elles doivent aussi être souples, car les activités peuvent changer indépendamment de l'heure. Par exemple, si vos enfants jouent dehors et qu'il fait beau, vous ne voudrez pas forcément mettre fin au temps de jeu de vos enfants après l'école simplement parce qu'il est l'heure de souper. Au lieu de cela, faites preuve de souplesse et permettez à vos enfants de continuer à jouer et de venir souper un peu plus tard qu'à l'habitude. Établissez un horaire quotidien sain pour vos enfants, mais faites en sorte qu'il puisse y avoir une certaine souplesse dans leur journée.



ina

signifie « mère » en dakota

Nutrition et sécurité alimentaire

Apprenez à connaître l'incidence de la nourriture

Un corps en santé est important pour avoir des familles en santé. Ce que vous mangez peut avoir une incidence sur la façon dont vous vous sentez. Avec certains aliments comme les crêpes et le bacon, vous pouvez ressentir la faim et vous sentir léthargique peu de temps après avoir mangé. Avec d'autres aliments comme le gruaud et l'omble chevalier, vous pouvez vous sentir rassasié et énergique pendant une plus longue période. Ces aliments peuvent avoir le même effet sur vos enfants. Certains aliments peuvent faire en sorte que vos enfants se sentent grognons, fatigués ou surexcités. D'autres aliments peuvent leur donner des maux de tête ou des maux d'estomac. Pensez à la façon dont vos enfants se sentent après avoir mangé.

- Quels aliments font en sorte que vos enfants se sentent confortables et rassasiés?
- Quels aliments les rendent malades ou agités?
- Combien de temps faut-il avant que vos enfants aient faim après avoir mangé certains aliments?



Allergies et intolérances alimentaires

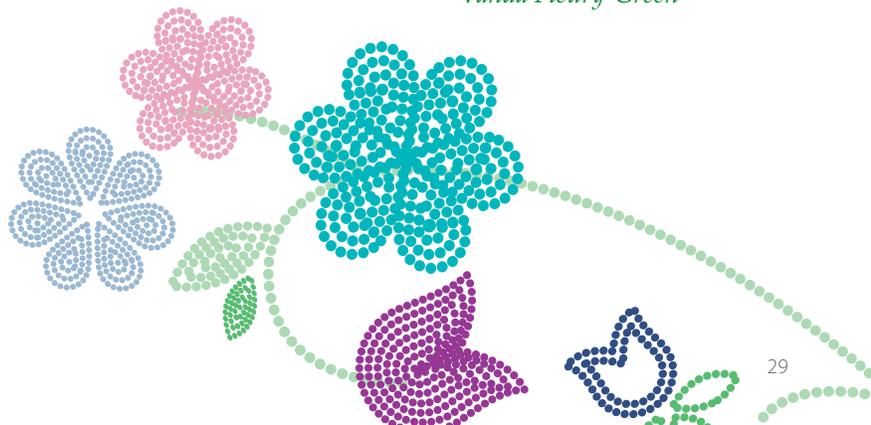
Les allergies et les intolérances alimentaires peuvent varier d'une personne à l'autre.

Une allergie alimentaire est la réaction du corps à une protéine alimentaire. Une réaction allergique peut être légère, comme un larmolement ou une démangeaison des yeux, une congestion nasale ou une éruption cutanée. Toutefois, elle peut être plus grave, comme des douleurs à l'estomac, des crampes, de la diarrhée ou des vomissements. Les réactions les plus graves sont l'enflure de la gorge, la difficulté à respirer et l'état de choc. Heureusement, ces réactions sont très rares. Si vous pensez que vos enfants ont une allergie alimentaire, parlez-en à votre médecin de famille ou à une infirmière ou un infirmier en santé communautaire. Appelez le 911 ou demandez une aide médicale sur-le-champ si votre enfant a de la difficulté à respirer.

Une intolérance alimentaire est une réaction digestive à un aliment. Par exemple, l'intolérance au lactose est une réaction au sucre de lait et au lactose présents dans certains produits laitiers, comme le lait, le fromage et la crème glacée. Une intolérance peut entraîner de la diarrhée, des crampes d'estomac, un écoulement nasal ou une éruption cutanée. Si vous remarquez que votre enfant présente l'un de ces signes après avoir mangé certains aliments, parlez-en à votre médecin de famille ou à une infirmière ou un infirmier en santé communautaire.

« Lorsqu'ils mangent des aliments nutritifs, leur faim est comblée, ils peuvent se concentrer plus longtemps et ils sont moins grognons. Le fait d'adopter ou de réintroduire les plantes du jardin dans notre alimentation peut avoir des conséquences importantes sur le bien-être général et sur le diabète. »

-Vanda Fleury-Green



Alimentation saine

Les enfants doivent manger divers aliments sains chaque jour. Ceux-ci comprennent différents fruits et légumes, des grains entiers, des aliments riches en protéines et beaucoup d'eau. Les repas doivent comprendre des aliments provenant de trois ou quatre groupes alimentaires différents et les collations doivent comprendre des aliments provenant d'au moins deux groupes alimentaires différents. Il faut également servir aux enfants la bonne portion de nourriture; elle doit être suffisante pour combler leur faim sans être excessive pour les rendre trop rassasiés et inconfortables. Le tableau suivant illustre le nombre de portions d'aliments provenant des différents groupes alimentaires que les enfants doivent consommer chaque jour.

Groupe alimentaire	Nombre de portions quotidiennes recommandé
Fruits et légumes	5 à 6
Produits céréaliers	4 à 6
Produits laitiers et substituts	2 à 4
Viande et substituts	1 à 2

Chaque enfant est unique et peut parfois avoir plus ou moins faim qu'à l'habitude. Laissez vos enfants décider de la quantité qu'ils doivent manger pour combler leur faim sans être trop rassasiés. S'ils ont faim entre les repas, offrez-leur des collations saines comme des fruits et des légumes frais, du fromage avec des craquelins de grains entiers ou du yogourt avec des petits fruits frais. Si vous voulez remplacer les boissons sucrées, ajoutez quelques baies ou une tranche de citron ou de concombre à l'eau de vos enfants pour lui donner une saveur naturelle.

Bien manger avec le Guide alimentaire canadien Premières Nations, Inuit et Métis

canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/contexte/historique-guide-alimentaire/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html

Explorez le Guide alimentaire canadien – Choix alimentaires, habitudes alimentaires, recettes, conseils, ressources

guide-alimentaire.canada.ca/fr

Guide pratique pour la taille des portions

unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/Portions%20toolkit/Handy-Servings-Guide-French-Final-for-web.pdf

Limitez la consommation d'aliments transformés

Les aliments transformés sont des aliments qui ont été cuits, mis en conserve, congelés, emballés ou modifiés avec des ingrédients malsains ajoutés comme de l'huile, du sucre et du sel pour assurer leur préservation et les préparer partiellement à la consommation. Les aliments transformés sont généralement offerts dans une boîte ou un sac et leurs listes d'ingrédients contiennent plusieurs ingrédients.

Cela dit, les aliments transformés ne sont pas tous mauvais pour la santé. Certains types de transformations comme la pasteurisation du lait sont nécessaires à un approvisionnement alimentaire sécuritaire et pratique en vue d'une consommation ultérieure. D'autres méthodes de transformation des aliments, comme le fumage, le séchage, la mise en conserve et la congélation, sont aussi un bon moyen de préserver les aliments riches en nutriments.

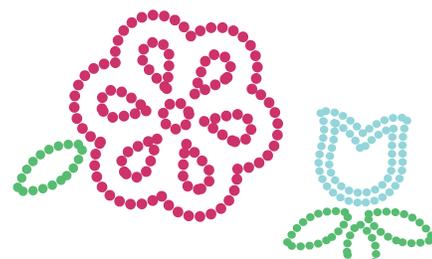
Gouvernement du Canada – Limitez la consommation d'aliments hautement transformés
guide-alimentaire.canada.ca/fr/recommandations-en-matiere-d'alimentation-saine/limitez-consommation-aliments-hautement-transformes

Gouvernement du Canada – Comprendre l'étiquetage des aliments

canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/etiquetage-nutritionnel.html

Cuisinez vous-même vos repas

L'emballage des aliments coûte de l'argent et a des conséquences sur l'environnement. Préparer des aliments à partir de rien, comme des hamburgers, du macaroni au fromage ou une sauce à spaghetti, est un bon moyen d'économiser de l'argent. Recherchez des recettes santé qui conviennent à votre budget, qui sont rapides et faciles à faire et qui plairont à votre famille. Vous pouvez trouver des recettes et des idées pour cuisiner des repas en famille avec un budget serré à votre bibliothèque locale, dans les centres de ressources familiales et sur Internet. Pour trouver des idées de repas sains qui vous conviennent, vous pouvez inclure le nom des aliments que vous avez sous la main dans votre recherche en ligne. Les livres de recettes peuvent aussi vous offrir des recettes familiales délicieuses, nutritives et faciles à préparer ainsi que des conseils de cuisine.



Cultivez vos propres aliments

La culture de vos propres aliments est un excellent moyen de vous assurer que vos enfants consomment une variété d'aliments qui regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants. C'est également un moyen amusant pour votre famille de profiter de l'air frais, de connecter avec la nature et de faire une activité physique. Si vous n'avez pas de cour ou d'espace extérieur pour faire un jardin, vous pouvez utiliser votre porche ou votre balcon pour faire pousser des herbes, des tomates ou d'autres légumes. Vous pouvez également faire un jardin directement dans votre maison si la lumière naturelle provenant du soleil y pénètre. La terre, les graines et les pots sont peu coûteux ou gratuits. Les enfants aiment savoir comment pousse la nature et ils aiment manger des aliments qu'ils ont cultivés eux-mêmes.

A Community Gardener's Guidebook – A Month to Month Guide: Covering the Basics of Gardening in Winnipeg (manuel du jardinier communautaire – guide d'un mois à l'autre : traiter les principes fondamentaux du jardinage à Winnipeg)
gov.mb.ca/inr/pdf/pubs/community_gardener_guidebook.pdf (AN)

Basic Gardening Manual for Northern Manitoba (manuel de jardinage de base pour le nord du Manitoba)
gov.mb.ca/inr/pdf/pubs/mafri-gmmn.pdf (AN)

Fruit Crops for Northern Manitoba: A Guide to Planting, Growing and Variety Selection (cultures fruitières pour le nord du Manitoba : guide de plantation, de culture et de sélection de variétés)
gov.mb.ca/inr/pdf/pubs/mafri-frcrops.pdf (AN)

« La meilleure chose que j'ai apprise sur la parentalité provenait d'une nutritionniste qui s'adressait à un groupe de parents. Elle a affirmé qu'en tant que parents, notre rôle était de nourrir nos enfants avec des aliments sains et de choisir quoi mettre dans l'assiette lors des repas, mais qu'il revenait aux enfants de choisir ce qu'ils mangent dans l'assiette. Il n'était donc plus nécessaire de surveiller la quantité de nourriture qu'ils mangeaient de chaque groupe alimentaire, et les enfants avaient le sentiment de contrôler leur propre alimentation. »

-Kate Rempel

Conservez les aliments frais

Moins les aliments sont transformés et plus ils se rapprochent de leur état entier et naturel, plus ils sont sains. La conservation maison est un excellent moyen d'économiser de l'argent et de manger des aliments frais et sains toute l'année.

Achetez ou cueillez des fruits et des légumes frais de saison, puis congelez-les pour les consommer ultérieurement. La mise en conserve est une autre façon de profiter des aliments de saison. Les tomates peuvent être mises en conserve avec des herbes et des épices. Vous pouvez ensuite les utiliser dans les repas que vous préparez en hiver. Par exemple, la coriandre, les poivrons verts et les piments jalapenos créent une base pour tous les plats mexicains. Ajoutez de l'origan, du basilic, de l'ail, de la marjolaine, du romarin et du thym aux tomates pour en faire une délicieuse sauce à spaghetti.

Direct Farms Manitoba – Find Local Markets and Farms
directfarmmanitoba.ca (AN)

Prairie Fruit Growers Association – Find Fruit Farms and Year-Round Local Fruit Products
pfga.com (AN)

The Basics of Home Canning
gov.mb.ca/inr/pdf/pubs/nhfi_basics_canning.pdf (AN)

« Il y a une graine de vie qui pousse lorsque nous cultivons un jardin. Le fait d'en prendre soin en l'arrosant et en l'entretenant pour qu'elle pousse apprend [aux enfants] à avoir des responsabilités. »

-Vanda Fleury-Green





Buvez de l'eau

L'eau est la meilleure boisson pour vous et vos enfants. Elle ne cause pas de caries et ne contient pas de calories vides et est saine pour votre corps. Donnez l'exemple à vos enfants en choisissant de boire de l'eau plutôt que du café, du thé, des boissons gazeuses ou du jus de fruits.

Dans certaines communautés, l'eau du robinet est gratuite et peut être bue sans danger. Dans d'autres communautés, il n'y a pas d'eau courante ou l'eau du robinet n'est pas potable. Il faut parfois faire bouillir l'eau pour la rendre potable, alors que dans d'autres situations, vous devez boire de l'eau embouteillée. Vous pouvez trouver des renseignements sur les avis d'ébullition d'eau et l'eau potable dans votre communauté.

Avis concernant l'eau potable au Manitoba
gov.mb.ca/sd/water/drinking-water/advisory/map.html (AN)

Donnez l'exemple

Vous êtes un modèle pour vos enfants. Vous pouvez leur enseigner à manger sainement en adoptant une alimentation saine. Consommez une variété d'aliments riches en protéines, en fibres et en bons gras. Servez des portions saines et laissez vos enfants décider lorsqu'ils n'ont plus faim. Planifiez les repas, cuisinez et mangez en famille à la table et loin de la télévision et des téléphones cellulaires. En montrant à vos enfants ce que signifie manger sainement, vous les aidez à acquérir de bonnes habitudes alimentaires pour la vie.



ataatatsiaq

signifie « grand-père » en inuktitut

Je célèbre les connaissances et les contributions des femmes et des filles autochtones qui cultivaient traditionnellement les jardins et les champs. Il est important de souligner cet aspect, car ces histoires sont souvent oubliées ou dévalorisées. La santé et le bien-être physiques, émotionnels et spirituels sont ancrés dans la résilience. Ce qui nourrit nos pensées a également une influence. Les racines de mon passé m'inspirent à suivre l'approche fondée sur les terres de mes arrière-grands-parents en matière de santé et de bien-être. Même si mes grands-parents ne jardinent pas, je suis motivée à mélanger les traditions familiales et à semer les graines de nos histoires. La connaissance autochtone de la culture des plantes peut être transmise en explorant la justice pour la santé par le jardinage. Sur l'horizon apparent à Kenosewun Park à Lockport se trouve l'un des plus vieux sites agricoles du Manitoba; les colons de Lord Selkirk dans les années 1800 sont souvent honorés comme étant les premiers agriculteurs. En accordant aux premiers agriculteurs de nos terres et territoires ancestraux le crédit qui leur revient, nous nous donnons du pouvoir en tant que parents et nous en donnons à nos jeunes.

-Vanda Fleury-Green

Aliments traditionnels et prélevés dans la nature

Les modes de vie des Premières Nations, des Inuits et des Métis ont changé au fil des années, notamment à quel moment ils mangent et ce qu'ils mangent ainsi que leur niveau d'activité physique quotidien. Aujourd'hui, de nombreuses familles des Premières Nations, inuites et métisses passent beaucoup de temps assises tout au long de la journée. Ils n'ont pas facilement accès à des endroits où ils peuvent chasser, cueillir des plantes médicinales, récolter des baies ou d'autres feuilles ou herbes comestibles ou encore pêcher comme ils le faisaient dans le passé. Ils n'ont peut-être plus ces connaissances traditionnelles.



« En tant que parents autochtones, nous pouvons honorer la force de vie sacrée au moyen d'un jardin familial. Il est essentiel de cultiver un sentiment d'appartenance et de fournir à nos enfants des outils pour renforcer leur estime de soi et leur fierté culturelle. La récolte de plantes indigènes est un moment qui permet d'ancrer nos jeunes. »

-Vanda Fleury-Green

De la nourriture qui provient de la terre et de l'eau

Les aliments traditionnels et prélevés dans la nature varient selon la saison et la communauté. Elle est riche en protéines et contient des vitamines et minéraux essentiels. La plupart de ces aliments sont faibles en gras et en sucre. Le bison, le muktuk, le cerf, le caribou, l'orignal et le phoque sont parmi les aliments les plus sains. Les aliments traditionnels et prélevés dans la nature comprennent notamment le poisson, les animaux sauvages, les légumes racines, les fleurs sauvages, la mousse, les herbes, le lichen et les plantes à baies. Ces aliments peuvent être les suivants :

- Bison, muktuk, cerf de Virginie (gibier), wapiti, orignal, caribou et bœuf musqué
- Phoque, baleine, chabot, praire et moule
- Achigan, grand brochet, esturgeon jaune, brochet, doré jaune, saumon, morue polaire, omble chevalier, capelan et truite grise
- Canard, oie, perdrix, poulet des prairies, rat musqué, lapin, lièvre arctique et lagopède
- Mûre, bleuets, mûre blanche, cerise de Virginie, pommier, canneberge, amélanche, groseille à maquereau et camarine noire
- Haricot, carotte, chou, haricot vert, oignon et pomme de terre
- Plantes sauvages comestibles (p. ex., feuilles de pissenlit, oxyrie de montagne, saule herbacé, chénopode blanc, violette, bourse-à-pasteur), noisette, feuille de menthe, wiikehn, rhubarbe sauvage, riz sauvage et sirop d'érable pur à 100 %

Découvrez les aliments traditionnels

La cueillette de baies est un bon moyen pour les enfants d'apprendre d'où proviennent les aliments. Elle contribue à renforcer la confiance des enfants, leur identité et leur fierté culturelle. Les enfants acquièrent de la coordination et apprennent à respecter la terre pendant qu'ils cueillent des baies et les mettent dans un seau. Ils apprennent aussi à faire preuve de patience, car la cueillette de baies est un processus lent. Parfois, les enfants réussissent à cueillir plus de baies que les adultes. Certains enfants en mangent plus qu'ils n'en rapportent à la maison. Tous les enfants et toutes les familles peuvent donc bénéficier de cette activité gratuite et saine ensemble.

Écouter les enseignements sur les aliments traditionnels et la cueillette de plantes médicinales est un excellent moyen pour les enfants d'en apprendre davantage sur la nourriture provenant de la terre et de l'eau qui peut être consommée sans danger. Ils apprennent aussi à connaître la valeur des plantes et des animaux. Vous pouvez appeler ou vous arrêter à un centre d'amitié local, un centre de santé communautaire ou un centre de ressources familiales et



demander aux aînés ou aux gardiens du savoir traditionnels s'ils peuvent partager leurs enseignements sur les aliments et les remèdes traditionnels.

Consommation sécuritaire

Un régime alimentaire traditionnel est peu coûteux si la pêche et la chasse permettent d'obtenir du poisson et des animaux sauvages. Il est important de savoir comment rester en sécurité et en bonne santé lorsque l'on mange des aliments provenant de la terre et de l'eau.

Food Matters Manitoba – Library of Resources
foodmattersmanitoba.ca/resources (AN)

Manitoba Wildlife Federation – Hunting, Angling and Trapping Guides
mwf.mb.ca/the-mwf/regulations (AN)

Information sur le mercure dans le poisson et lignes directrices relatives à la consommation de poissons attrapés à la pêche à la ligne récréative au Manitoba
gov.mb.ca/fish-wildlife/pubs/fish_wildlife/fish/mercury_infish_fr.pdf

Metis Laws of the Harvest (lois métisses de la récolte)
mmf.mb.ca/wcm-docs/docs/departments-citizenship/metis-laws-of-the-harvest_final.pdf (AN)

Where to Buy Indigenous Traditional Food in Winnipeg (où acheter des aliments traditionnels autochtones à Winnipeg)
foodmattersmanitoba.ca/wp-content/uploads/2020/04/Indigenous-Foods-in-Winnipeg-2020-edition-Web.pdf (AN)

Santé et sécurité physiques

Vous n'avez pas besoin d'être un athlète pour mener une vie active ou offrir des occasions d'être actifs à vos enfants. Être actif peut faire partie de votre vie quotidienne. Par exemple, marcher avec vos enfants peut se faire à l'intérieur comme à l'extérieur. Adopter un mode de vie actif avec vos enfants peut être aussi simple que d'opter pour la marche ou le vélo pour aller au magasin, plutôt que d'y aller en voiture ou en transport en commun.

Vous pouvez jouer au ballon, danser sur la musique à la radio ou nager. Il peut aussi s'agir d'exécuter les tâches nécessaires pour se préparer aux changements saisonniers, comme racler le gazon et passer la tondeuse, cueillir et conserver des aliments traditionnels et couper et ramasser le bois pour l'hiver.

Le plus important dans le fait d'être une famille active est de ne pas oublier d'avoir du plaisir et de jouer ensemble. Il existe de nombreux programmes et activités gratuits auxquels vous et vos enfants pouvez participer ensemble, auprès de votre centre d'amitié local, de centres de santé et de loisirs communautaires ou de centres de ressources familiales. La plupart de ces activités sont offertes toute l'année en libre accès.

Sommeil

Dormir suffisamment est un élément important pour garder vos enfants en bonne santé physique. Les enfants d'âge scolaire doivent dormir environ 9 à 11 heures sans interruption chaque nuit. Adopter de bonnes habitudes de sommeil, par exemple interdire le temps d'écran une heure avant d'aller dormir, se brosser les dents et aller à la toilette avant d'aller dormir ainsi qu'éteindre les lumières la nuit, aidera les enfants à avoir le sommeil dont ils ont besoin pour se sentir reposés et être prêts à apprendre chaque jour.

Directives canadiennes en matière de mouvement sur 24 heures pour les enfants et les jeunes : une approche intégrée regroupant l'activité physique, le comportement sédentaire et le sommeil
csepguidelines.ca/language/fr/directives/enfants-et-jeunes-2/

National Heart, Lung, and Blood Institute: Physical Activity Tools and Resources
nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/physical-activity.htm (AN)



Santé dentaire

Aidez vos enfants à avoir des dents saines. Il est important qu'ils se brossent les dents deux fois par jour. Ils devraient aussi se passer la soie dentaire au moins une fois par jour. Les aliments et les boissons sucrés nuisent au développement d'une dentition saine chez vos enfants et peuvent entraîner l'extraction de dents ou des caries. De plus, la réparation des dents de vos enfants peut être une expérience douloureuse, tant pour les parents que pour les enfants.

Amenez donc régulièrement vos enfants chez le dentiste pour les aider à garder une dentition en santé. Les enfants devraient se faire examiner les dents par un dentiste tous les six mois. Au Manitoba, certains endroits vous offrent même des services dentaires gratuitement ou à faible coût.

Guide to Health and Social Services for Aboriginal People in Manitoba (guide des services de santé et services sociaux pour les Autochtones au Manitoba)
scoinc.mb.ca/wp-content/uploads/2016/06/Aboriginal-Health-Programs-Guide.pdf (AN)

Hygiène buccodentaire au Manitoba
gov.mb.ca/health/publichealth/environmentalhealth/dental.fr.html

Where to go for Dental Care in your Community (où aller pour des soins dentaires dans votre communauté)
wrha.mb.ca/wp-content/site-documents/prog/oralhealth/files/WhereToGo-QuickRef.pdf (AN)



Santé oculaire

La vision est l'un des sens les plus importants pour les enfants. Elle affecte tous les aspects de leur apprentissage et de leur développement. Les examens de la vue sont importants pour garantir que les enfants développent une bonne santé oculaire.

Au Manitoba, il n'y a aucuns frais pour l'examen de la vue des enfants (jusqu'à l'âge de 18 ans). Les enfants d'âge scolaire doivent se faire examiner les yeux par un optométriste tous les deux ans.

Guide sur les prestations des soins de la vue
sac-isc.gc.ca/fra/1579545788749/1579545817396

Manitoba Association of Optometrists – Information on Vision and Eye Health
<https://www.mb-opto.ca/patients> (AN)

Vaccins

Les vaccins sont importants parce qu'ils vous aident et aident vos enfants à éviter d'attraper des maladies graves. Les vaccins aident aussi à maintenir la santé de votre communauté en empêchant la propagation des maladies.

Consultez votre médecin de famille, une infirmière ou un infirmier en santé communautaire ou une clinique locale pour vous assurer que vous et vos enfants êtes à jour quant aux vaccins obligatoires et recommandés.

Guide sur la vaccination à l'intention des parents
canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/guide-vaccination-intention-parents.html

Calendrier des vaccinations recommandées
gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html

Prévention des blessures

Les enfants peuvent se blesser de plusieurs façons. Par exemple, ils peuvent s'étouffer, se faire mordre par un animal, se noyer et se faire brûler et des objets peuvent leur tomber dessus. Pour assurer la sécurité de vos enfants, le plus important est que vous sécurisiez le plus possible votre maison et votre véhicule et que vous restiez près de vos enfants, surtout lorsqu'ils sont dans l'eau ou près de celle-ci.

De nombreux enfants sont blessés chaque année par des morsures d'animaux. Restez avec vos enfants si des animaux qui pourraient représenter un danger pour leur santé et leur sécurité se trouvent à proximité. Lorsque vous êtes à l'extérieur, utilisez un répulsif en cas de problèmes d'animaux errants ou sauvages.

Apprenez ce qu'il faut faire si vos enfants s'étouffent. Cela pourrait leur sauver la vie. Communiquez avec votre centre de santé communautaire, un centre d'amitié ou un centre de ressources familiales et renseignez-vous sur les prochaines occasions de formation en matière de premiers soins et de RCR.

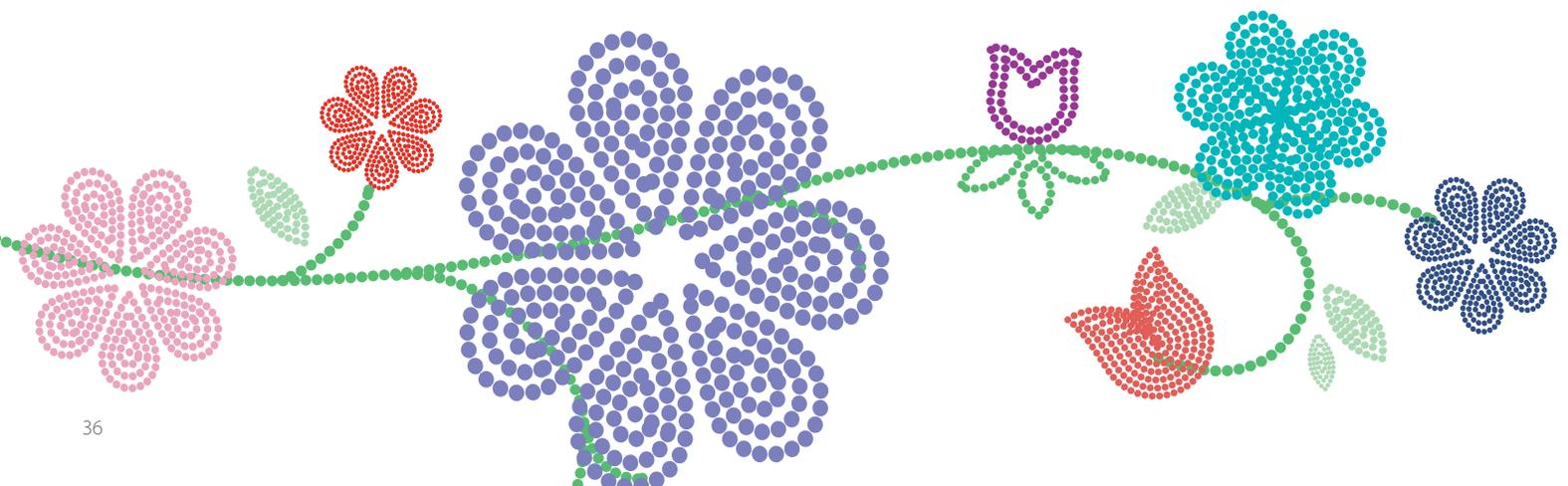
Société de sauvetage — section du Manitoba
Téléphone : 204-956-2124
lifesaving.mb.ca (AN)

Sécurité et prévention des blessures
gov.mb.ca/healthschools/topics/safety.fr.html



panik

signifie « amour » en déné



Technologie et sécurité en ligne

Il est impossible de fuir la technologie. De nos jours, les enfants ont grandi avec Internet et les téléphones cellulaires, les dispositifs de jeux en ligne, les tablettes et d'autres appareils électroniques. Les progrès technologiques ont permis aux enfants d'avoir accès à de nombreuses nouvelles occasions d'apprentissage à distance et de socialiser avec les autres par la messagerie texte, la vidéoconférence et les réseaux sociaux.

L'utilisation de la technologie a soulevé des inquiétudes quant à la sécurité en ligne et à la cyberintimidation. En tant que parent ou fournisseur de soins, vous devez savoir en tout temps quels appareils vos enfants utilisent et quels sites Web ils consultent. Vous aurez peut-être besoin de mettre des restrictions parentales sur ces appareils et de limiter le temps d'écran que vous accordez à vos enfants.

Il est également important que vous vous renseigniez, vous et vos enfants, sur la sécurité en ligne. Par exemple :

- les enfants ne doivent jamais donner de renseignements personnels. Cela comprend les mots de passe, les noms d'utilisateur ou les coordonnées personnelles comme l'adresse civique, l'école qu'ils fréquentent ou même qui sont les personnes qui vivent dans leur maison.
- le clavardage et l'envoi de messages textes devraient se faire uniquement avec des gens que vos enfants connaissent, et d'une manière respectueuse.
- les enfants doivent savoir qu'ils doivent seulement publier des photos et des vidéos qu'ils voudraient que leurs parents voient. Ils doivent aussi savoir que ces photos et ces vidéos publiées sur Internet et sur les réseaux sociaux peuvent être partagées largement, à maintes reprises, sans leur permission. Il est souvent impossible de supprimer ces images lorsqu'elles ont été partagées.
- les enfants ne doivent jamais se moquer d'une personne ou l'intimider en ligne ou se taire si d'autres personnes se moquent d'eux ou les intimident.

Assurez-vous de vérifier régulièrement auprès de vos enfants avec qui ils ont échangé en ligne et sur les réseaux sociaux. Rappelez régulièrement à vos enfants d'adopter un comportement sécuritaire et respectueux lorsqu'ils utilisent la technologie.



Il est important pour les parents de fixer des limites pour le temps d'écran des enfants d'âge intermédiaire (entre 6 et 12 ans). Vous pouvez fixer des heures et des limites de temps d'utilisation des appareils électroniques pour vos enfants. Mettre les appareils de vos enfants dans une autre pièce à l'heure du coucher peut aider à limiter le temps d'écran de vos enfants.

PREVnet – Cyberintimidation

Sans frais : 1-866-372-2495

prevnet.ca/bullying/cyberbullying (AN)

ParentsCyberAvertis.ca

Sans frais : 1-800-532-9135

protectkidsonline.ca/app/fr/index

Le Tracia's Trust : la Stratégie manitobaine de lutte contre l'exploitation sexuelle

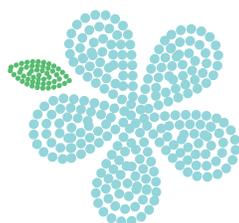
Sans frais : 1-866-345-9241

gov.mb.ca/fs/traciustrust/index.fr.html



pearaan

signifie « parents » en michif



Puberté

Le corps de vos enfants commencera à changer avec le début de la puberté. La puberté peut se manifester à différents âges, mais elle débute généralement au milieu des années de croissance et de développement des enfants. Vous remarquerez peut-être des changements liés à la voix, à la peau, au poids, à l'odeur corporelle, aux émotions et à l'humeur chez vos enfants. Chaque enfant traversera la puberté à son propre rythme.

Vous et vos enfants avez peut-être des questions sur ces changements qui se manifestent, par exemple, vous voulez peut-être en savoir plus sur les menstruations, l'orientation sexuelle ou les sautes d'humeur inattendues. Vous pouvez favoriser le développement sexuel sain de vos enfants en étant bien informé sur l'apparition de la puberté et sur ce qu'il faut surveiller à chaque stade de croissance et de développement de vos enfants. De nombreux guides sont à votre disposition et à la disposition de vos enfants pour vous aider à mieux comprendre ce à quoi vous pouvez vous attendre pendant la puberté.

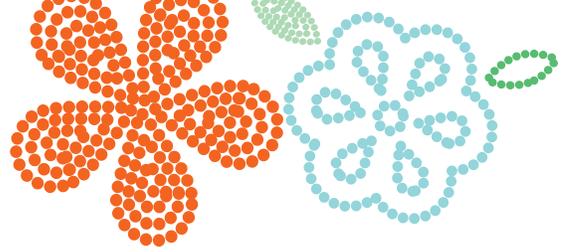
Grandir en douceur!

manitoba.ca/healthychild/mcad/growingupok_fr.pdf

Aider vos enfants à grandir en douceur! Guide de soutien aux parents d'enfants à l'âge de la puberté
Une ressource complémentaire à la brochure :
Grandir en douceur!

manitoba.ca/healthychild/mcad/helpgrowingupok_fr.pdf

It's easier than you think! Talking with your children about sexual health and well-being
irespectmyself.ca/sites/default/files/documents/parents_brochure_-_talking_to_your_children.pdf (AN)

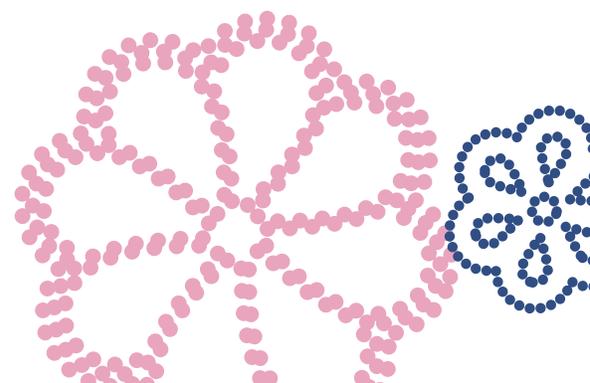


« Emma s'en allait à une nouvelle école. Elle m'a demandé si elle pouvait porter un de mes bracelets. Il l'a aidé à faire face à son anxiété tout au long de la journée. L'anxiété est encore quelque chose avec laquelle elle a de la difficulté, malheureusement. Nous faisons des exercices de respiration, buvons beaucoup d'eau et mangeons sainement, et nous faisons des cérémonies pour l'aider. »

-Leona Huntinghawk



kissaywattisewin
signifie « gentillesse » en cri



Pratiques parentales positives et soins personnels

L'éducation des enfants s'apprend à travers ce que vous voyez, entendez et ressentez tout au long de votre vie. Traditionnellement, c'est la vie qui nous enseignait l'éducation des enfants, et les parents formaient des liens solides avec leurs enfants par les expériences de la vie quotidienne qu'ils partageaient.

Effets intergénérationnels

La colonisation a perturbé les structures familiales et communautaires autochtones et a empêché les parents et les grands-parents des Premières Nations, inuits et métis de transmettre librement leurs croyances spirituelles et leurs pratiques parentales culturelles à leurs enfants et leurs petits-enfants. Plusieurs générations de peuples autochtones ont été séparées par les pensionnats indiens, les établissements médicaux et les maisons d'accueil.

Choisissez une voie de guérison

Le plus grand avantage de la vie, c'est qu'elle se déroule dans l'instant présent. Vous pouvez donc choisir une voie de guérison à tout moment. Il est possible de mettre fin au cycle de traumatisme intergénérationnel grâce à des services de soutien à la famille sécuritaires et adaptés à la culture. Les cercles familiaux peuvent être réparés et les familles peuvent devenir saines et fortes. Chaque geste que vous posez pour améliorer votre santé et guérir est un pas de plus pour devenir un meilleur parent.

Ligne d'écoute d'espoir – Service de counseling par clavardage en ligne

1-855-242-3310

espoirpourlemieuxetre.ca

Programme de soutien en santé – résolution des questions des pensionnats

Sans frais : 1-866-818-3505

Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services

Sans frais : 1-866-367-3276

supportline.ca

Ligne de prévention du suicide du Manitoba

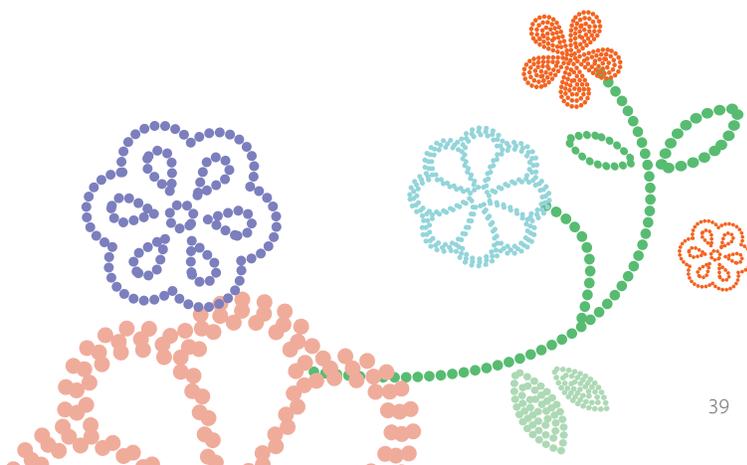
Sans frais : 1-877-435-7170

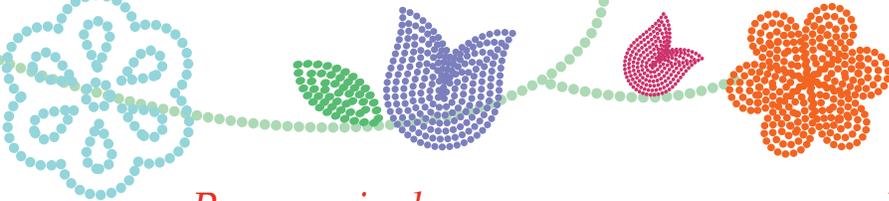
reasontolive.ca

Demandez de l'aide

Vous apprenez de vos propres pratiques parentales et en observant les pratiques parentales de vos parents et grands-parents. Les aînés, les tantes, les oncles et les autres membres de votre communauté peuvent être d'excellents soutiens parentaux pour vous. Posez-leur des questions et tentez d'obtenir des conseils sur la parentalité pour savoir comment vous pouvez élever vos enfants de façon saine. Vous pouvez participer à des ateliers de soutien aux parents offerts dans des centres d'amitié, des offices de services à l'enfant et à la famille, des centres de santé et bien-être et des centres de ressources familiales dans votre communauté. Ces aides parentales peuvent vous mettre en relation avec d'autres parents et vous aider à vous sentir soutenu dans votre rôle de parent.

Nos enfants sont notre avenir. Pensez à ce qui convient le mieux à vos enfants. En collaborant pour avoir des familles plus en santé dans des communautés plus en santé, vous pouvez offrir à vos enfants un avenir prometteur constitué de bons souvenirs remplis d'amour et de sécurité. Les enfants se souviennent de vos enseignements, surtout lorsqu'ils sont en lien avec des moments amusants et agréables.





Prenez soin de vous

Pour aimer vos enfants et en prendre soin, vous devez vous aimer et prendre soin de vous. Pour donner des directives claires à vos enfants, vous devez d'abord prendre soin de vous également. Cela signifie de rester au meilleur de votre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Il est important de prendre soin de soi pour pratiquer une parentalité saine, car cela aide à réduire le stress, à accroître la résilience et à vous préparer, vous et vos enfants, à faire face aux difficultés de la vie.

Vous pouvez faire plusieurs choses pour garder votre esprit et votre corps en santé :

- établissez des liens avec des gens qui peuvent aimer, valoriser et soutenir vos besoins sur le plan mental, émotionnel et spirituel, notamment un partenaire bienveillant, un ami, un parent ou un conseiller. Ces personnes vous aideront à renforcer votre capacité et votre confiance en tant que parent efficace.
- évitez d'être entouré de gens qui vous blessent et qui ne tiennent pas compte de l'importance de vos sentiments.
- faites une activité physique qui vous permet d'être seul pour réfléchir, comme la marche ou la randonnée, le vélo ou encore la natation.
- jouez de la batterie, écoutez de la musique, lisez un livre ou écrivez un journal.
- pratiquez la méditation spirituelle et établissez un lien avec votre environnement naturel.
- écrivez des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous.



Exercez votre rôle de parent de la bonne façon

Aucun parent ne sait tout ce qu'il faut savoir sur l'art d'être parent dès le départ, mais vous pouvez faire de votre mieux pour élever vos enfants de la bonne façon. Voici quelques suggestions :

- vivez un jour à la fois et persévérez;
- échangez vos expériences avec d'autres parents ou des aînés et apprenez de vos erreurs en tant que parent;
- communiquez avec votre centre d'amitié local ou un centre de ressources familiales pour obtenir de l'aide dans l'éducation de vos enfants.
- demandez de l'aide aux membres de votre famille, à vos amis ou à une aide de maintien à domicile lorsque vous en avez besoin.

The Culture of Well-Being: Guide to Mental Health Resources for First Nations, Metis and Inuit People in Winnipeg (la culture du bien-être : guide de ressources en santé mentale pour les membres des Premières Nations, les Métis et les Inuits à Winnipeg)

scoinc.mb.ca/wp-content/uploads/2016/06/MentalHealthGuide.pdf (AN)

Obtenez l'aide dont vous avez besoin

Tous les parents peuvent bénéficier du soutien à l'apprentissage et au développement de leurs enfants. Il peut s'agir d'un livre sur l'éducation des enfants, d'une tante qui vous permet de prendre une pause, d'une grand-mère qui vous donne des conseils pratiques, d'un programme de pratiques parentales positives, d'un centre de jour ou d'un centre de ressources familiales qui dispose de ressources utiles pour les parents. Réfléchissez à ce dont vous avez besoin pour élever des enfants en santé et heureux qui sont prêts à apprendre.

Vous pouvez décider de revisiter le passé lorsque vous voulez en parler ou y réfléchir. Assurez-vous d'être en sécurité et d'avoir du soutien si vous décidez de travailler sur des souvenirs troublants. Obtenez l'aide dont vous avez besoin pour vous aider à guérir, comme un conseiller, un travailleur de soutien familial ou un aîné. Il peut aussi y avoir des programmes de soutien aux parents ou des ressources de counseling dans votre communauté qui peuvent vous aider dans votre rôle de parent et vous aider à guérir et à prendre soin de vous.



Soutien supplémentaire

Plusieurs organismes au Manitoba offrent une grande variété de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture afin d'aider les parents et les familles de la province à atteindre les meilleurs résultats qui soient pour leurs enfants. Voici certains de ces organismes :

Aboriginal Health & Wellness Centre of Winnipeg :

offre une grande variété de programmes et de soutiens sociaux et en santé basés sur la culture pour les femmes, les hommes et les familles vivant à Winnipeg.

Téléphone : 204-925-7504

Courriel : reception@ahwc.ca
ahwc.ca (AN)

Anxiety Disorders Association of Manitoba : est un organisme dirigé par des pairs qui partage des connaissances et offre de l'aide pour surmonter les effets invalidants de l'anxiété.

Téléphone : 204-925-0600

Sans frais : 1-800-805-8885

Courriel : adam@adam.mb.ca
adam.mb.ca (AN)

Assembly of Manitoba Chiefs : offre des programmes, des services et des conseils dans plusieurs secteurs, notamment les services à l'enfant et à la famille, la santé, l'éducation, la citoyenneté, le jeu, le principe de Jordan, le développement social, la transition urbaine et les traités.

Téléphone : 204-956-0610

Sans frais : 1-888-324-5483

Courriel : info@manitobachiefs.com
manitobachiefs.com (AN)

Child and Family All Nations Coordinated Response

Network : fournit des renseignements sur les programmes et services pour aider les familles à protéger leurs enfants contre les mauvais traitements et la négligence.

Téléphone : 204-944-4200

Sans frais : 1-888-945-2627

fr.ancr.ca

First Nations Family Advocate Office : offre du soutien et des conseils aux familles des Premières Nations qui participent au système des services à l'enfant et à la famille.

Téléphone : 204-957-8450

Sans frais : 1-855-996-9989

Courriel : fnfao@manitobachiefs.com
firstnationsfamilyadvocate.com (AN)

First Nations Health and Social Secretariat of

Manitoba : offre des programmes et des services pour appuyer la santé et le bien-être social des familles et des communautés des Premières Nations au Manitoba.

Téléphone : 204-942-9400

Courriel : info@fnhssm.com
fnhssm.com (AN)

Régie des services à l'enfant et à la famille des

Premières nations du nord du Manitoba : fournit le soutien aux agences qui offrent les Services à l'enfant et à la famille des Premières Nations au nord du Manitoba.

Téléphone : 204-942-1842

northernauthority.ca (AN)

Régie générale des services à l'enfant et à la

famille : est responsable de l'administration et l'approvisionnement des services à l'enfant et à la famille des agences et des offices autorisés du Manitoba.

Téléphone : 204-984-9360

Sans frais : 1-866-803-2814

Courriel : generalauthority@gov.mb.ca
generalauthority.ca

Manitoba 211

Téléphone : 2-1-1

Sans frais : 1-855-275-1197

Courriel : 211mb@findhelp.ca
mb.211.ca (AN)

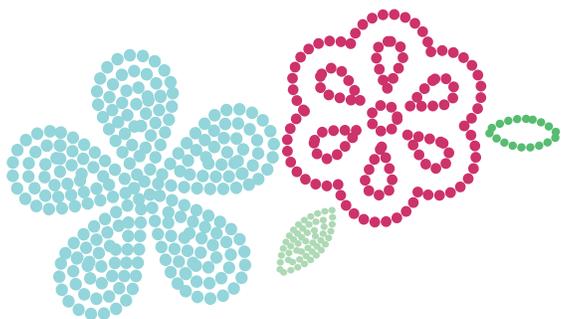
Bureau du protecteur des enfants et des jeunes

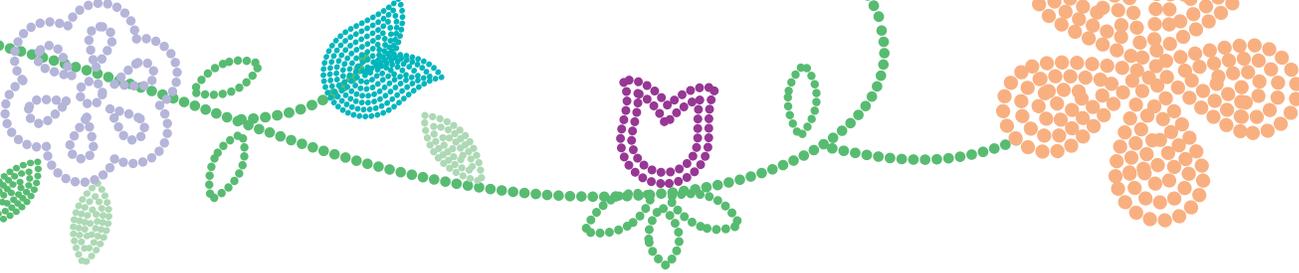
du Manitoba : offre des conseils, des enquêtes et des examens des services publics pour veiller à ce qu'ils respectent les besoins des enfants, des jeunes et des jeunes adultes.

Téléphone : 204-988-7440

Sans frais : 1-800-263-7146

Courriel : info@manitobaadvocate.ca
manitobaadvocate.ca/fr





Manitoba Association of Friendship Centres : fournit des renseignements sur les programmes et les services offerts dans les centres d'amitié locaux pour les enfants et leurs familles.

Téléphone : 204-942-6299

Courriel : info@friendshipcentres.ca
friendshipcentres.ca (AN)

Manitoba First Nations Education Resource Centre : fournit des renseignements et des ressources basés sur les Premières Nations pour soutenir l'apprentissage général et les activités pédagogiques des enfants et des jeunes issus des Premières Nations au Manitoba.

Téléphone : 204-594-1290

Sans frais : 1-866-319-4857

Courriel : info@mfnerc.com
mfnerc.org (AN)

Manitoba Inuit Association : s'efforce de bâtir une communauté inuite dynamique au Manitoba en reliant les Inuits par des activités culturelles et des initiatives communautaires qui soutiennent et renforcent les cultures, les valeurs et les langues des Inuits.

Téléphone : 204-774-6848

Courriel : info@manitobainuit.ca
manitobainuit.ca (AN)

Manitoba Keewatinowi Okimakanak Inc. : propose des services de plaidoyer et un appui aux enfants, aux jeunes et aux familles des Premières Nations se trouvant sur les territoires visés par les Traités nos 4, 5 et 6, y compris ceux et celles pris en charge par le système de services à l'enfant et à la famille.

Téléphone : 204-927-7500

Sans frais : 1-800-442-0488

mkonation.com (AN)

Manitoba Métis Federation : offre des services de soutien, des ressources, des conseils et des références aux personnes, aux familles, aux aînés et aux communautés des Métis.

Téléphone : 204-586-8474

Courriel : info@mmf.mb.ca
mmf.mb.ca (AN)

Services à l'enfant, à la famille et à la communauté des Métis : s'efforce de renforcer la capacité des familles à prendre soin de leurs enfants par des programmes et des aides parentales basés sur la communauté et adaptés à la culture.

Téléphone : 204-927-6960

Sans frais : 1-800-821-8793

Courriel : info@metisdfs.mb.ca
metisdfs.mb.ca (AN)

Régie des services à l'enfant et à la famille

des Métis : est responsable de l'administration et l'approvisionnement des services à l'enfant et à la famille et à la communauté Métis, ainsi que de la Michif Child and Family Services Agency.

Téléphone : 204-949-0220

Sans frais : 1-855-779-1277

Courriel : info@metisauthority.com
metisauthority.com (AN)

Mood Disorders Association of Manitoba : est un organisme d'entraide qui se consacre à fournir du soutien, une éducation et des conseils aux personnes aux prises avec une maladie mentale.

Téléphone : 204-560-1461

Sans frais : 1-800-263-1460

Courriel : info@moodmb.ca
moodmb.ca (AN)

Qaumajuq au Musée des beaux-arts de Winnipeg :

offre une collection d'art inuit contemporain au grand public et présente des histoires et des programmes qui accueillent, engagent et inspirent les Inuits à célébrer leur patrimoine culturel et à s'y relier.

Téléphone : 204-876-6641

Courriel : inquiries@wag.ca
wag.ca/about/qaumajuq (AN)

Rehabilitation Centre for Children : offre des services aux enfants de la naissance jusqu'à l'âge de 18 ans qui ont des problèmes physiques et de développement.

Téléphone : 204-452-4311

rccinc.ca (AN)

Sexuality Education Resource Centre Manitoba :

offre un soutien et une éducation inclusifs et sans jugement sur la sexualité.

Téléphone : 204-982-7800

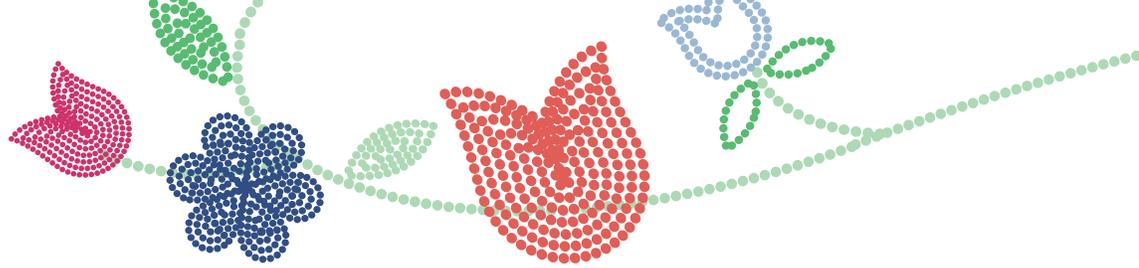
serc.mb.ca (AN)

Southern Chiefs' Organization : a pour vocation de protéger, préserver, promouvoir et améliorer les droits inhérents, les langues, les coutumes et les traditions des Premières Nations en recourant à l'application et à la mise en œuvre de l'esprit et de l'intention de la procédure de conclusion des traités.

Téléphone : 204-946-1869

Sans frais : 1-866-876-9701

Courriel : receptionist@scoinc.mb.ca
scoinc.mb.ca (AN)



Régie des services à l'enfant et à la famille des Premières nations du sud du Manitoba : est responsable de la promotion et le bien-être des enfants et des jeunes des Premières Nations et que les gardiens responsables offrent la protection et la sécurité du domicile aux enfants et aux jeunes.

Téléphone : 204-783-9190

Sans frais : 1-800-665-5762

southernnetwork.org (AN)

Services spécialisés pour les enfants et les jeunes : propose des services coordonnés adaptés aux régions pour aider les enfants et les jeunes ayant des handicaps et des besoins supplémentaires à atteindre leur plein potentiel.

Téléphone : 204-452-4311

sscy.ca/?lang=fr

Tunggasugit : est un centre de ressources propre aux Inuits qui s'efforce d'aider les Inuits au Manitoba pour toute situation à laquelle ils peuvent faire face pendant leur transition en milieu urbain.

Téléphone : 204-416-8910

Sans frais : 1-844-654-6848

Courriel : info@tunggasugit.ca

tunggasugitinc.ca (AN)

Le portail de services suivant visent à aider les Manitobaines et les Manitobains à trouver les programmes, les services et les autres ressources dont ils ont besoin et à y naviguer :

Portail de services en ligne pour les résidents du Manitoba

Téléphone : 204-945-3744

Sans frais : 1-866-626-4862

Courriel : mgi@gov.mb.ca

residents.gov.mb.ca/index.fr.html



Crédits photographiques

Couverture : © iStock ID 157694738

L'intérieur de la couverture : © iStock ID 485023595

Page 4 : © Stephanie Midford

Page 5 : © Courtney Bear

Page 6 : © Stephanie Midford

Page 7 : © Rachel Brown

Page 9 : © Jennifer Laviolette

Page 10 : © Carla Cochrane

Page 11 : © iStock ID 536555281

Page 12 : © Lisa Murdock

Page 13 : © iStock ID 172210514

Page 14 : © Lisa Murdock

Page 15 : © Tamara Dionne Stout

Page 16 : © Leona Huntinghawk

Page 17 : © Courtney Bear

Page 18 : © Vanda Fleury-Green

Page 19 : © Kukik Baker

Page 20 : © Mindy Sinclair

Page 21 : © Courtney Ducharme

Page 22 : © Leona Huntinghawk

Page 23 : © Brandy Stevenson

Page 24 : © Jason Parenteau

Page 25 : © Carla Cochrane

Page 26 : © Christine Smith

Page 27 : © Tamara Dionne Stout

Page 27 : © Kukik Baker

Page 29 : © Jason Parenteau

Page 31 : © Vanda Fleury-Green

Page 32 : © Stephanie Midford

Page 33 : © Vanda Fleury-Green

Page 34 : © Kukik Baker

Page 35 : © Jaynelle Kennedy

Page 37 : © iStock ID 1255292233

Page 38 : © Leona Huntinghawk

Page 39 : © Shyan Johnson-Monkman

Page 40 : © Shyan Johnson-Monkman

Couverture arrière : © iStock ID 157694738

Renseignements additionnels :

Consultez et téléchargez ce livret
en ligne sur le site : [manitoba.ca/fs/
parenting/index.fr.html](http://manitoba.ca/fs/parenting/index.fr.html) ou sur le site
ccnsa.ca.

Pour de plus amples renseignements
ou pour obtenir d'autres exemplaires,
veuillez nous joindre au :



Ministère des Familles
Division des services aux enfants
et aux jeunes
4e étage 777, avenue Portage
Winnipeg (Manitoba)
R3G 0N1 Canada
Téléphone : 204-945-6964
Courriel : cfsd@gov.mb.ca
Web : manitoba.ca/fs/parenting/index.fr.html



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

National Collaborating Centre
for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (Colombie-Britannique)
V2N 4Z9 Canada
Téléphone : 250-960-5250
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Web : ccnsa.ca



[ccnsa.ca/543/guide-parent-dans-le-
présent-Manitoba.nccih?id=479](http://ccnsa.ca/543/guide-parent-dans-le-présent-Manitoba.nccih?id=479)