



Les parents en tant que premiers enseignants

Livret de ressources sur le mode d'apprentissage des enfants à l'intention des parents des Premières Nations et métis de la Colombie-Britannique

Dans ce numéro :

- » Le mode d'apprentissage des enfants
- » Enseigner à votre enfant et le guider
- » Comment favoriser l'apprentissage de votre enfant



Élaboration de la présente ressource

La présente série de ressources fait suite à un intérêt croissant à l'égard de l'information sur les compétences parentales destinée aux parents des Premières Nations et métis de la C.-B. Ces ressources renferment des renseignements importants sur le rôle parental. Voir les autres thèmes de cette série au verso.

De nombreuses personnes ont contribué à l'élaboration de la présente ressource. Elles ont généreusement donné de leur temps pour raconter leurs histoires, communiquer leurs enseignements et leurs idées, et montrer leurs photos. Elles ont partagé leurs connaissances et leurs expériences, donné des conseils, rédigé des textes et revu la mise en page. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et la First Nations Health Authority aimeraient remercier les personnes suivantes pour le rôle qu'elles ont joué dans la création de cette ressource :

- **Parents autochtones, membres de leurs familles et Aînés** de la Colombie-Britannique
 - **Shawn A-in-Chut Atleo**, chef national, Assemblée des Premières Nations
 - **Lucy Barney**, leader autochtone, Perinatal Services BC
 - **Melody Charlie**, photographe
 - **Diana Elliott**, conseillère provinciale, Aboriginal Infant Development Programs British Columbia
 - **FirstVoices**, source de mots autochtones
 - **Tina Fraser**, Ph. D., professeure adjointe/coordonnatrice en éducation autochtone, École des sciences de l'éducation, Université du Nord de la Colombie-Britannique
 - **Duane Jackson**, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First
 - **Cindy Jamieson**, coordonnatrice provinciale, Aboriginal Supported Child Development, Aboriginal Infant and Supported Child Development Provincial Office
 - **Georgia Kyba**, naturopathe-conseil
 - **Judy Lemke**, M.Ed., Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
 - **Deanna Leon**, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn (Splatsin Teaching Centre) Society
 - **D^{re} Onowa McIvor**, directrice, Éducation autochtone, Faculté d'éducation, Université de Victoria
 - **Hanna Scrivens**, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo
 - **Kim Tytler**, conseillère en santé de l'enfant
 - Essais auprès de groupes cibles de parents Aboriginal Infant and Family Development Program, Prince George Eagle's Nest Preschool, Vancouver Nancy Sagmeister
-
- First Nations Health Authority
Jean Allbeury, coordonnatrice de Health Actions
Lauren Brown, planificatrice en matière de santé pour Maternal Child Health
Cody Caruso, coordonnateur de Health Careers
Trevor Kehoe, équipe de communications
 - Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
Margo Greenwood, leader académique
Donna Atkinson, directrice
Regine Halseth, agrégée de recherche
 - Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé
Wendy McAllister, directrice
Alison Benedict, conseillère en promotion de la santé

Le CCNSA a travaillé en collaboration avec la First Nations Health Authority pour élaborer ces ressources grâce au financement du gouvernement de la C.-B. (Aboriginal ActNow) et de la First Nations Health Authority. Ces ressources ont été élaborées avec le soutien du Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé.





Table des matières

Introduction	4
Le cercle de soutien	6
Le mode d'apprentissage des enfants	8
Enseigner à votre enfant et le guider	10
Comment favoriser l'apprentissage de votre enfant . .	12
Ce que vous pouvez faire :	
pendant la grossesse	13
pour votre enfant de 0 à 6 mois	14
pour votre enfant de 7 à 12 mois	15
pour votre enfant de 1 à 3 ans	16
pour votre enfant de 4 à 6 ans	18
Élever des enfants ayant des besoins particuliers	19
Pour obtenir du soutien	20
Pour en apprendre davantage	23



Angigatkw
signifie « parents » en nisga'a.

Introduction

Les premières années de la vie d'un enfant jouent un rôle clé dans son apprentissage. Il appartient à nos communautés de se partager la responsabilité de prendre soin des enfants. Si nos enfants représentent notre avenir, nous devons alors nous considérer comme étant leur passé. Nous souhaitons que nos enfants gardent d'excellents souvenirs en se rappelant avoir été aimés et protégés. Nous pouvons donner à nos enfants un avenir plus prometteur. Nous pouvons contribuer à faire en sorte que les familles soient plus saines dans des communautés plus saines. Il est très important que les enfants des Premières Nations ou métis soient exposés à leur langue et à leur culture durant leurs premières années, car elles constituent le fondement de leur identité.

Ce livret renferme de l'information, des éléments de culture et des connaissances au sujet de l'apprentissage de la petite enfance. Il vous aidera à renforcer votre rôle en tant que premier et principal enseignant ou première et principale enseignante de votre enfant. À la fin de ce livret, vous trouverez une liste de ressources et de services pour votre famille.

« En tant que leaders, parents, tuteurs et parents-substituts, nous devons promettre à nos enfants qu'ils auront toutes les possibilités d'être en sécurité et en bonne santé dans leur foyer et leur communauté. Aucun parent ne devrait avoir à choisir entre sa culture et ses traditions, et un avenir pour ses enfants. Nos enfants ne doivent pas avoir à subir le fardeau de promesses non tenues et d'erreurs du passé. Nous devons plutôt nous concentrer sur un avenir prometteur où nos enfants pourront réaliser leurs rêves et développer leur véritable potentiel par l'intermédiaire de systèmes d'éducation et de soins de santé équitables, stables et sécuritaires. C'est là notre lutte générale qui commence chez soi avec amour et bienveillance. »

*– Shawn A-in-Chut Atleo, chef national,
Assemblée des Premières Nations*





Chanter nos histoires

« Depuis que je suis toute petite, j'ai toujours entendu ma mère chanter. Elle aimait particulièrement les rencontres où quelqu'un apportait sa guitare. Parmi ses chanteurs favoris, on comptait Hank William, qui interprétait à pleins poumons Jambalaya, "Dress'n style, go hog-wild, me-oh-my-oh", et Ernest Tubb, qui chantait d'un ton nasillard Walking the Floor Over You. Cependant, ses talents musicaux ne s'arrêtaient pas là : ma mère avait l'unique capacité de jodler! Ordinairement, après une nuit de chant et de musique, quelqu'un demandait une autre chanson. Ma mère, qui était toujours prête à divertir les gens, ne pouvait refuser sa demande et terminait la soirée en chantant My Little YoHo Lady de Wilf Carter.

Bon nombre des chansons de la Première Nation Stl'atl'imx que ma mère nous a enseignées au cours de notre enfance étaient des chansons sociales qui donnaient à ceux qui l'écoutaient un aperçu de la vie quotidienne. Chanter nos histoires était une façon de nous mettre en contact avec une culture dont nous avons été séparés. Les chansons telles Kuka's Song (la chanson de grand-maman) nous enseignaient l'importance des relations familiales. Cette chanson puissante et obsédante raconte l'histoire d'une grand-mère qui pleure non seulement la mort récente de sa fille, mais aussi l'abandon de l'enfant qui reste orphelin, et qui, pour retrouver la paix, doit parcourir toute la Terre à pied. Owl Mountain est une autre chanson expressive qui m'a aidée à m'imaginer l'endroit où les gueules noires étaient mûres pour la cueillette et où les filles rencontraient les garçons.

Cependant, ma chanson préférée en est une que ma mère a apprise au pensionnat. Le rythme de The Gathering Song est vivant, rapide et quelque peu étrange. Il semble que, traditionnellement, nous avions tous notre place au sein de la communauté et nous savions quelles tâches nous devons accomplir. Cette chanson invitante demande aux filles de recueillir des baies et aux garçons d'aller à la chasse et à la pêche. Puis, lorsque toutes les tâches ont été accomplies, nous sommes tous invités à jouer. L'ajout de mouvements coïncidant avec les diverses tâches a rendu cette chanson engageante et nous a aidés à apprendre la langue. Cette chanson enjouée et animée a donné vie aux rôles traditionnels de la vie en communauté et à l'importance du travail avant le jeu.

Je crois que ma mère n'a jamais compris à quel point elle a contribué à mon éducation générale, en dehors des établissements scolaires... C'est effectivement le cas. Elle m'a fait don de ses histoires chantées.

Kukwstum, merci maman. »

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

Le cercle de soutien

Notre mode de vie en famille a changé avec le temps. Aujourd'hui, certains foyers ne comptent que deux personnes – un parent et un enfant. D'autres familles sont déménagées en ville, loin de leur territoire traditionnel, de leurs grands-parents, tantes et autres membres de la famille.

Liens avec la famille

Il existe divers types de familles, grandes et petites. Il y a des familles reconstituées et des familles qui incluent plusieurs générations. Les parents peuvent être des membres de la famille élargie, jeunes ou vieux, des personnes célibataires ou mariées, lesbiennes, homosexuelles, bisexuelles, transgenres, ou encore les parents biologiques, adoptifs ou de la famille d'accueil. Chaque famille est unique et chaque enfant a des besoins distincts.

Connection avec la communauté

Les liens avec la communauté et la famille aident votre enfant à apprendre et à développer un sentiment d'appartenance. Les enfants apprennent à tirer fierté de leur clan et de leur patrimoine. C'est un symbole ou une histoire de leur identité, de leur origine et de l'identité de leur famille. Les parents ont besoin de soutien mutuel et du soutien de toutes les générations de leur communauté.

La communauté dans laquelle vous vivez peut vous soutenir et soutenir votre enfant en pleine croissance. Elle peut aider votre enfant à apprendre et peut vous aider à lui enseigner des choses. Par communauté, on entend le lieu où vous habitez, les groupes de personnes que vous connaissez et les services auxquels vous avez accès. Il peut être utile de connaître les gens et les services de votre communauté, et la façon dont ils peuvent vous assister. Il existe de nombreux endroits où vous pouvez obtenir de l'aide au sein de votre communauté. Les membres de votre famille, vos amis et d'autres parents peuvent vous prêter main-forte. Les médecins, les infirmières de la santé publique, les centres d'amitié et les centres de santé ont également un rôle à jouer. Il existe des programmes de développement du nourrisson et de compétences parentales. Vous n'êtes pas seul(e). Lisez l'information figurant à l'endos de ce livret ou communiquez avec Healthlink BC, au numéro 8-1-1.

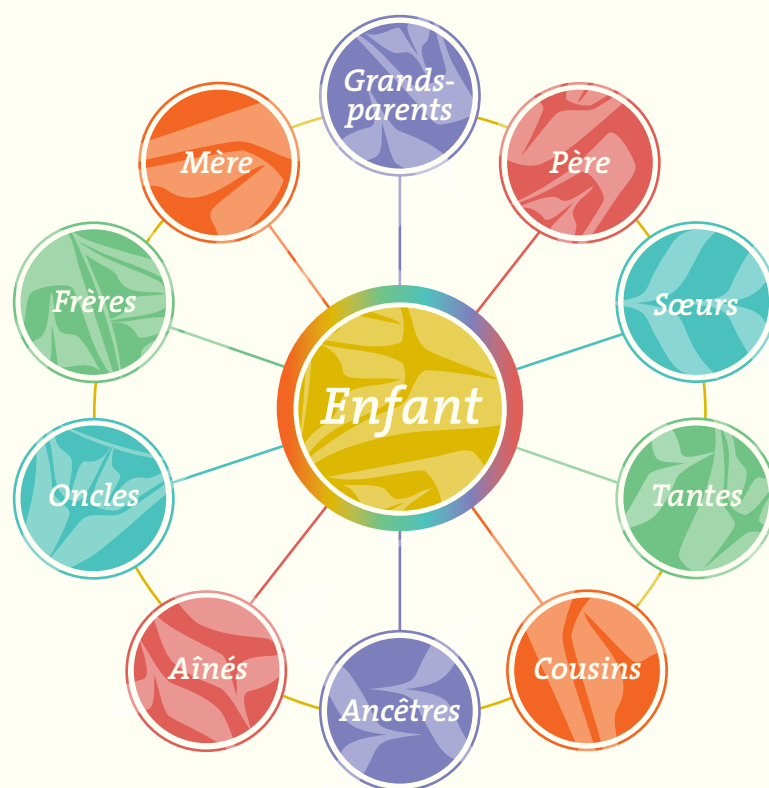
Selon les Aînés de la Colombie-Britannique :

- Chaque enfant est spécial.
- Chaque enfant doit être traité avec soin et avec respect.
- En tant que parent, vous faites partie d'un cercle de soutien élargi.



« Étant donné que notre peuple avait des croyances bien ancrées, peu importaient les circonstances, nous devions maintenir un solide cercle familial. Dans un cercle, il n'y a ni commencement, ni fin. À l'intérieur du cercle familial, nous avons les grands-parents – qui étaient les enseignants, les jeunes mamans, les jeunes papas, les grands frères, les grandes sœurs, les oncles, les tantes, les cousins et les cousines. Ils se trouvent tous à l'extérieur du cercle et chacun d'entre eux avait une obligation envers les tout-petits au centre. Les enfants ne grandissaient jamais sans une présence à leurs côtés. »

– Enseignement d'un Aîné shuswap, 2004



Les Salish du littoral avaient l'habitude de vivre avec plusieurs familles. Quarante personnes ou plus pouvaient vivre dans une seule maison longue. Tous les adultes élevaient tous les enfants.

Le mode d'apprentissage des enfants

Chaque jour, votre enfant apprend. Le simple fait de tenir votre bébé, de le regarder et de lui sourire l'aide à apprendre. Saviez-vous que les bébés peuvent reconnaître la voix de leur mère depuis le ventre de celle-ci? Saviez-vous que les bébés âgés de quatre ou cinq mois peuvent reconnaître leur nom?

Voici quelques-unes des façons importantes d'apprendre, de la naissance à l'âge scolaire :

Les soins que l'on fournit aux enfants

Les soins que l'on fournit aux enfants influent sur leur apprentissage. Si on répond à leurs besoins (nourriture, vêtements, sécurité, amour, etc.), ils apprennent que le monde est un endroit sûr et qu'ils sont appréciés. Il est plus facile pour les enfants d'apprendre et d'être positifs au sujet de la vie lorsque leurs besoins sont satisfaits.

L'expérience

L'expérience enseigne aux enfants le monde dans lequel ils vivent et la place qu'ils y occupent. Chaque jour, l'enfant apprend, grandit et se développe. Essayez d'inclure des occasions d'apprentissage dans sa vie quotidienne.

Les sens

Les sens contribuent à l'apprentissage. Le meilleur moyen d'apprendre consiste à utiliser tous nos sens. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût créent tous des connexions entre les cellules du cerveau; les connexions qui sont utilisées souvent deviennent permanentes, tandis que celles qui ne sont pas utilisées fréquemment disparaissent. Parmi les activités qui font appel aux sens, mentionnons la lecture à votre enfant, la peinture au doigt, la danse, le chant, l'écoute de musique, le fait de sentir différentes odeurs, de goûter à de nouveaux aliments et de toucher à des objets intéressants. Vous pouvez chanter ensemble ou toucher de nouvelles surfaces comme de la pierre, des feuilles, de l'écorce d'arbre ou un tambour en peau brute. Votre enfant peut apprendre les nombres en comptant chaque baie qu'il mange.



Skwimémelt signifie « bébé » ou « enfant » en secwepemc.

Le jeu

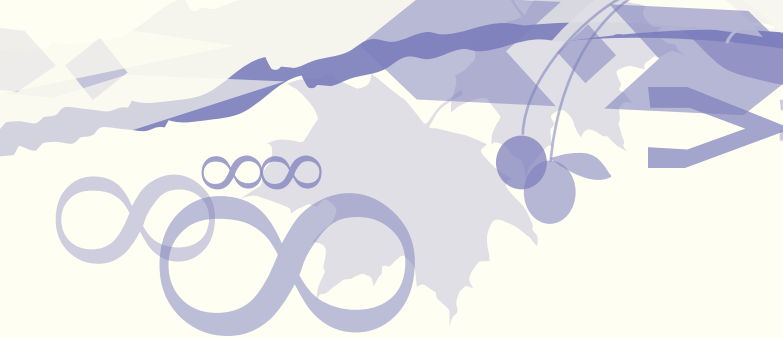
C'est par le jeu que les enfants mettent en pratique les aptitudes de la vie quotidienne. Trouvez le temps d'interagir avec vos enfants et de jouer avec eux tous les jours. Vous n'avez pas besoin d'acheter des jouets qui coûtent cher pour ce faire. Au cours des premières années de vie de votre enfant, vous êtes le meilleur jouet qu'il puisse avoir. Utilisez des articles ménagers courants comme des marmites et des poêlons, des boîtes de carton, des tubes et des contenants en plastique. Les jeunes enfants aiment jouer avec des objets simples de ce genre. Il n'est pas toujours nécessaire de jouer à des jeux organisés avec des règles. Le jeu libre est important pour les enfants. Jouez en plein air avec votre enfant tous les jours. Donnez-lui la liberté d'être actif, de courir et d'explorer le monde qui l'entoure. Amenez-le à un terrain de jeu ou participez à un programme parental où les enfants peuvent apprendre à partager et à s'entendre avec d'autres enfants.

Les émotions

Les émotions peuvent avoir un effet important sur l'apprentissage. Les enfants sont plus heureux et plus disposés à explorer et à apprendre lorsqu'ils se sentent en sécurité du point de vue affectif. Votre proximité, votre contact visuel, votre sourire, votre voix et votre toucher aideront votre enfant à se sentir aimé et en sécurité. Soyez prévisible dans vos attentes et vos réactions. Répétez les règles et vos attentes d'une voix calme. Trouvez du temps au cours de la journée pour réaliser des activités tranquilles et paisibles ou pour réfléchir. Louangez votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de bien. Faites-lui des commentaires positifs et offrez-lui du soutien. Soyez respectueux(se), encourageant(e) et compréhensif(ve).



Combien d'expressions bienveillantes et encourageantes connaissez-vous? Exercez-vous à les utiliser tous les jours. Encouragez vos enfants à les utiliser les uns avec les autres.



Les routines

Les routines rassurent les enfants et favorisent la prise de saines habitudes. Les bébés et les enfants adorent les routines. Ils « fonctionnent » mieux lorsqu'ils savent à quoi s'attendre et à quel moment s'y attendre. Créez une routine saine pour votre enfant, dès sa naissance. Les routines quotidiennes, comme se réveiller, s'habiller, déjeuner, souper en famille, prendre son bain, lire ensemble et se coucher, lui donneront de la stabilité et l'aideront à se sentir en sécurité. Lorsqu'un enfant est calme et détendu, il peut se concentrer sur son apprentissage.

L'état de santé

L'état de santé influe également sur l'apprentissage. Les enfants qui mangent des aliments sains, qui sont actifs et qui dorment suffisamment tous les jours apprennent plus facilement. La consultation de votre médecin ou d'une infirmière en santé communautaire aidera également votre enfant à demeurer en bonne santé. Pour en savoir davantage sur la façon d'élever des enfants en bonne santé, consulter le livret intitulé *Grandir en bonne santé*.

Les périodes sensibles

Les périodes sensibles sont des périodes où le cerveau de votre bébé est davantage prêt à développer certaines habiletés. Les 3 premières années de vie sont cruciales pour le développement du cerveau. À certains âges, il est plus facile de développer des habiletés comme voir ou parler. Si les bébés ou les jeunes enfants n'ont pas l'occasion de créer ces connexions cérébrales au cours de ces périodes sensibles, ils auront plus de difficulté à acquérir ces habiletés plus tard dans la vie.

Un sentiment d'appartenance

Un sentiment d'appartenance contribue également à l'apprentissage de votre enfant. Parlez de votre famille, de votre communauté et de votre culture. Enseignez à vos enfants la langue de votre Première Nation ou métisse. Vous établirez ainsi un lien entre eux et leurs peuple et territoire, et ferez en sorte qu'ils se sentent liés à eux. Mettez votre enfant en contact avec sa famille élargie, votre communauté et les événements culturels.



Songez à des façons de rendre l'apprentissage amusant. N'oubliez pas que vous jouez un rôle très important. Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre enfant. Vous êtes son premier enseignant ou sa première enseignante.

Enseigner à votre enfant et le guider

La discipline peut enseigner à votre enfant et le guider. Elle peut l'aider à grandir pour devenir une personne heureuse et bienveillante qui a une bonne estime de soi, qui respecte les autres et qui sait résoudre les problèmes.

Aucun enfant n'est mauvais; il y a seulement des comportements désirés et des comportements non désirés

Évitez de crier après votre enfant et de le menacer, car vous risqueriez de faire monter son niveau de stress et d'empêcher son apprentissage. Ne lui faites jamais de mal. En le frappant, en le pinçant ou en lui donnant la fessée, vous lui enseigneriez qu'il est acceptable de faire la même chose aux autres.

La capacité de régler les problèmes correctement lorsqu'ils surviennent constitue une partie importante des compétences parentales. En fin de compte, il est mieux de préparer vos enfants avant la survenue de problèmes. Cela leur fournit les habiletés dont ils ont besoin pour bien fonctionner dans le monde. Enseignez à vos enfants à communiquer avec les autres et à s'entendre avec eux. Enseignez-leur aussi ce qu'on attend d'eux et comment ils peuvent se débrouiller.

Cherchez à comprendre les motifs à l'origine des comportements non désirés

Le mauvais comportement de votre enfant pourrait être causé par la fatigue, la faim ou la peur. Les routines sont importantes pour les enfants et les aident à éviter les comportements non désirés.

La discipline est efficace lorsqu'elle est basée sur l'étape du développement de votre enfant, ses capacités et sa personnalité. Elle doit être positive, conséquente et juste. Elle doit se faire calmement, dans un climat de compréhension. Elle doit renforcer les bons

comportements et aider les enfants à changer leurs comportements non désirés. Voici quelques méthodes de discipline pour les jeunes enfants.

Louangez vos enfants

Dites-leur ce qu'ils font de bien. Mieux vaut les louer que de leur offrir des récompenses. Par exemple, louangez votre enfant lorsque vous voyez qu'il s'entend bien avec les autres ou qu'il vous aide sans que vous lui en ayez fait la demande.

Utilisez des « périodes de rapprochement »

Utilisez des « périodes de rapprochement » pour encourager un bon comportement au moyen d'une interaction positive et en parlant avec votre enfant lorsqu'il affiche un mauvais comportement. Cela peut vous aider, vous et votre enfant, à déterminer ce qui ne va pas et comment améliorer la situation. Au lieu de vous éloigner de votre enfant quand il éprouve des difficultés, concentrez-vous sur ses besoins et sur la source du comportement non désiré. Voici quelques exemples :

- Aidez votre enfant à apprendre à gérer ses émotions en l'aidant à parler de ses sentiments. Demandez-lui par exemple : « Es-tu en colère?/Es-tu triste?/As-tu peur? »
- Serrez votre enfant dans vos bras et montrez-lui que vous vous souciez de lui.
- Parlez avec lui de différentes façons de régler le même genre de problème la prochaine fois.

Réorientez votre enfant

Réorientez votre enfant lorsque son comportement est non désiré. Réorienter signifie changer de direction, c'est-à-dire remplacer un comportement non désiré par un comportement désiré. Par exemple, si votre enfant saute sur le divan, vous pouvez lui dire d'aller sauter dehors. Si un tout-petit fait tomber la tour de cubes de son frère ou de sa sœur, discutez du problème avec lui et donnez-lui ses propres cubes pour qu'il puisse construire quelque chose. Utilisez un ton calme et expliquez-lui comment vous aimeriez qu'il se comporte.



Lhulhedoh
signifie « famille » en dakelh.

Distrayez votre enfant

Distrayez votre enfant lorsqu'il a besoin de passer à une nouvelle activité. Par exemple, si votre tout-petit fait une crise parce que c'est l'heure du bain, vous pouvez peut-être le distraire en lui parlant des jouets que vous êtes en train de mettre dans la baignoire. Ou encore, s'il cherche à attraper votre tasse de café, vous pouvez lui dire que c'est chaud et lui montrer un jeu à thé ou des tasses en plastique avec lesquels il peut jouer.

Encouragez votre enfant à résoudre les problèmes et offrez-lui plusieurs options

Encouragez votre enfant à résoudre les problèmes et offrez-lui plusieurs options pour l'aider à trouver une solution. Reconnaissez le fait que le comportement a une origine. Votre enfant pourrait mal se comporter parce qu'il a faim, qu'il est fatigué, qu'il est stressé ou qu'il est plein d'énergie. Par exemple, si votre enfant court et crie dans la maison, vous pouvez lui dire : « Je vois que tu as beaucoup d'énergie. Qu'est-ce que nous pouvons faire ensemble? Veux-tu aller glisser ou patiner? » Résoudre les problèmes aide les enfants à apprendre à comprendre et à gérer leur comportement. En donnant à votre enfant plusieurs options, vous lui permettez de réfléchir à fond et de prendre des décisions.

Une conséquence naturelle

Une conséquence naturelle est ce qui arrive si vous ne faites rien. Utilisez cette approche seulement si elle est sécuritaire. Elle fonctionne mieux lorsqu'elle est immédiate. Par exemple :

- Vous dites à votre enfant de s'asseoir à table pour boire son lait. Votre enfant se lève et renverse son lait. La conséquence naturelle est que votre enfant doit nettoyer son dégât.
- Votre enfant joue de façon brusque. Vous lui dites qu'il doit jouer seul pendant quelque temps afin que personne ne soit blessé. La conséquence naturelle lorsque votre enfant joue brusquement, c'est qu'il devra jouer seul pendant quelque temps, au lieu de jouer avec ses amis.

« En donnant plusieurs options à votre enfant dans une situation donnée, vous l'aidez à prendre des décisions et à analyser la situation à fond. »

– Deanna Leon, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn (Splatsin Teaching Centre) Society

Essayez ces trucs pour aider votre enfant à se calmer :

- Tenez votre enfant d'une manière réconfortante jusqu'à ce qu'il se soit calmé.
- Emmenez votre enfant dehors pour qu'il regarde les étoiles.
- Installez-vous dans un coin tranquille de la maison pour faire du bricolage ensemble.
- Chantez une chanson douce et tendre à votre enfant.





Comment favoriser l'apprentissage de votre enfant

L'apprentissage et l'amour de l'apprentissage s'acquièrent à la maison. L'enseignement que votre enfant reçoit de vous et de votre famille élargie l'aidera à apprendre. Votre enfant en sera fier. Cela peut le préparer à sa vie scolaire et l'aider à réussir à l'école.

En plus d'être parent, vous êtes là pour défendre votre enfant, pour lui enseigner des choses et pour lui servir de modèle. Chaque enfant est unique et différent des autres. Être parent est aussi une expérience très individuelle. Aimez et chérissez votre enfant. Parmi les expériences positives pour les nourrissons et les enfants, mentionnons les suivantes :

- **La formation de liens affectifs**

L'amour, des étreintes, le fait d'être réconforté, le fait qu'on lui lise des livres.

- **La préparation à la vie scolaire**

Encouragez-le à parler, à chanter, à être curieux et à apprendre de nouvelles choses.

« Chaque foyer devrait être connu comme étant un centre de développement de l'enfance. »

– Grand Chef, Ed John – Sommet des Premières Nations, chef héréditaire de la nation tl'azt'en

- **Le développement physique**

Un mélange équilibré d'activité physique, de repos, de nutrition, de routines et de structure.

- **Le développement de la parole et du langage**

Parlez avec votre enfant, lisez-lui des livres et écoutez-le, établissez un contact visuel avec lui.

- **L'appartenance**

Faites-lui comprendre les liens qui existent entre lui et le territoire, la communauté, les ancêtres, les traditions et la culture, au moyen d'histoires et d'activités et en le faisant participer à des événements communautaires.

Vous ne pouvez pas revenir en arrière, mais vous pouvez aller de l'avant et faire tout votre possible pour votre enfant. Comment?

- En prenant les choses un jour à la fois.
- En n'abandonnant pas la partie.
- En demandant de l'aide lorsque vous en avez besoin.



Le grand chef Ed John insiste beaucoup sur le fait que même si nous avons de merveilleux services et programmes pour nos enfants, nous ne devons jamais oublier notre responsabilité en tant que tout premier enseignant ou toute première enseignante de notre enfant.



Ce que vous pouvez faire

PENDANT LA GROSSESSE

Votre rôle en tant que première enseignante de votre enfant débute dès votre grossesse. Le cerveau de votre bébé commence à se développer même avant sa naissance. Les bébés apprennent tout au long de la grossesse.

Ils réagissent à ce que leur mère entend, vit et ressent. Ils peuvent entendre lorsqu'ils sont dans le ventre de leur mère et ils font l'acquisition d'habiletés langagières même avant leur naissance. Parlez à votre bébé pas encore né et chantez-lui des chansons. Frottez-vous le ventre avec délicatesse et tendresse.

Pendant votre grossesse, votre état de santé joue un rôle important dans l'apprentissage de votre enfant

De nombreux facteurs ont un effet sur le cerveau de votre fœtus. L'alcool modifie le développement du cerveau des fœtus. Au cours de la grossesse, il n'existe aucun moment sûr pour consommer de l'alcool ni aucune quantité d'alcool sécuritaire. Le tabagisme limite la quantité de nourriture et d'oxygène parvenant à votre bébé. La consommation d'alcool ou le tabagisme peuvent nuire à la capacité de votre enfant à apprendre plus tard dans la vie.

Il est préférable d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool avant de devenir enceinte. Il est important d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool dès que vous croyez être enceinte.

Consultez régulièrement votre médecin, votre sage-femme ou une infirmière en santé communautaire. Renseignez-vous au sujet des médicaments qui peuvent être pris sans danger au cours d'une grossesse. Collaborez avec votre partenaire et votre famille pour créer un foyer heureux et sain. Ces facteurs contribuent tous à donner à votre bébé pas encore né le meilleur départ possible dans la vie.



Vous êtes la première enseignante de votre bébé, même avant sa naissance.



Les parents et les parents-substituts ont un devoir sacré envers le « cadeau » qu'ils ont mis au monde. Ils doivent être reconnaissants de son existence.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Vous avez un rôle important à jouer – Vous prendrez soin de cette nouvelle personne et c’est vous qui lui ferez découvrir le monde.

Dès leur naissance, les bébés sont prêts à apprendre et ont de nombreuses habiletés

Pour pouvoir développer d’autres habiletés, ils doivent utiliser souvent leur cerveau. Le cerveau d’un bébé crée de nouvelles connexions avec chaque nouvel apprentissage, nouveau mot, nouvelle berceuse, nouveau baiser sur la joue et nouvelle étreinte. Les bébés apprennent à la suite de chaque expérience, qu’elle soit nouvelle ou renouvelée. Ils ont besoin d’interactions avec des parents ou des parents-substituts aimants et bienveillants. Ces expériences sont à la base de leur compréhension et de leur apprentissage. Les bébés apprennent mal si on les laisse devant la télévision ou seuls dans leur couchette ou dans leur parc. Les parents doivent fournir amplement de chaleur humaine et d’attention à leur bébé pour que son cerveau puisse créer des connexions. Ces connexions l’aideront à apprendre plus tard dans la vie.

Les besoins de votre nouveau-né sont simples

Ce que vous pouvez partager avec lui est également simple. Plus que toute autre chose, votre bébé a besoin de votre amour, de

votre temps et de votre attention. Ce sont vos actions quotidiennes courantes qui comptent le plus. Faites beaucoup de petites choses avec lui. Répondez-lui. Parlez-lui et chantez-lui des chansons. Touchez-le et jouez avec lui. Répétez le même geste ou le même jeu plusieurs fois, aussi longtemps que votre bébé semblera s’y intéresser. Avec chaque petit mot ou geste, vous l’aidez à apprendre. Avec chaque répétition, vous l’aidez à renforcer les connexions dans son cerveau. Les bébés adorent recevoir de l’attention et de l’affection. On ne peut les gâter en répondant à leurs besoins avec amour. Ils pleurent pour nous faire savoir qu’ils ont besoin de nous.

Les bébés ont besoin de savoir que quelqu’un sera toujours là pour eux

Montrez à votre bébé que vous l’aimez. Prenez-le dans vos bras. Caressez-le. Souriez-lui. Réconfortez-le et tenez-le dans vos bras, surtout s’il est malade, blessé ou contrarié. Soyez là lorsque votre bébé est triste, lorsqu’il se sent seul ou lorsqu’il a peur. Dites-lui que vous serez là pour lui, au besoin. Cela lui donnera la confiance en soi dont il a besoin pour explorer son entourage et pour apprendre. Votre façon d’interagir avec lui lui enseignera comment traiter les autres plus tard dans sa vie. Pour en savoir davantage, lisez les livrets *Les liens familiaux* et *La paternité, c’est pour la vie*, à l’intention des parents.



Lorsque vous parlez à votre bébé, que vous lui chantez une chanson, que vous le tenez dans vos bras ou que vous lui montrez votre amour, il apprend. Certains Aînés recommandent d’utiliser un hochet pour relier votre bébé au monde spirituel et lui rappeler le son des esprits du tonnerre. Votre bébé aura alors un esprit fort s’appuyant sur sa culture et il se sentira en sécurité, car il saura quelle est sa place dans l’univers.

Voici quelques façons d’aider votre bébé à apprendre :

- Incluez le jeu dans votre routine quotidienne. L’heure du bain, l’heure des repas et l’heure de l’habillement sont de bons moments pour jouer et apprendre.
- Les massages ou d’autres formes de contact peau à peau favorisent les liens d’attachement et font appel aux sens.
- Chantez-lui une berceuse alors qu’il s’endort.
- Réconfortez-le.
- Surveillez les indices qu’il vous donne et réagissez.

POUR VOTRE ENFANT DE 7 À 12 MOIS

À mesure que votre bébé grandit, il apprend à rouler, à s'asseoir, à ramper, à se tenir debout et à marcher. Il apprend à atteindre des objets, à ramasser des objets et à les passer d'une main à l'autre.

À ce stade, votre bébé est curieux et cherche à découvrir le monde qui l'entoure. Cela peut vous paraître un miracle d'observer ses habiletés et ses champs d'intérêt grandir chaque jour.

Chaque bébé est unique

Chaque bébé réagit et apprend différemment. Surveillez les indices qui vous révèlent ses goûts et ses besoins. Laissez-le vous guider. Les bébés nous montrent ce qui les intéresse et quand ils sont prêts à apprendre. Bientôt, vous saurez très bien ce que votre bébé désire et aime.

Le cerveau de votre bébé développe des connexions liées à la vue et à l'ouïe

Avant même de pouvoir parler, les bébés font l'acquisition d'habiletés langagières. Il est important de leur parler, de leur chanter des chansons et de leur lire des histoires. Montrez du doigt à votre bébé des objets intéressants ou en mouvement.

Voici quelques façons d'aider votre bébé à apprendre :

- Parlez-lui pendant que vous faites vos travaux ménagers. Dites-lui ce que vous êtes en train de faire.
- Encouragez-le à vous imiter. Faites des grimaces ou des bruits, ou tapez des mains.
- Encouragez-le lorsqu'il acquiert de nouvelles habiletés. Les bébés peuvent tomber de nombreuses fois avant de pouvoir marcher correctement.
- Enseignez-lui à saluer de la main et à montrer les choses du doigt, et réagissez à ses gestes.
- Écoutez les bruits qu'il fait et réagissez-y. Vous l'aidez ainsi à apprendre à parler.



Avant même qu'un bébé puisse prononcer son premier mot, des centaines de mots sont emmagasinés dans son cerveau.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Les tout-petits (âgés de 1 à 3 ans) apprennent à parler et s'éloignent de leurs parents pour explorer le monde qui les entoure. Ils découvrent qu'ils sont distincts de leurs parents.

Les tout-petits apprennent à faire des choses eux-mêmes

Les tout-petits apprennent à faire des choses eux-mêmes, surtout s'ils participent à des activités au lieu de les regarder passivement. Ils disent souvent :

- « Moi tout seul. »
- « Non. »
- « À moi. »

Les parents peuvent enseigner à leurs enfants d'importantes habiletés dont ils ont besoin pour grandir et apprendre. Les enfants auront besoin des habiletés suivantes pendant toute leur vie.



Selon nos Aînés, les enfants n'arrivent pas en pièces détachées; ils doivent donc être considérés dans tout leur être.

La maîtrise de soi

La maîtrise de soi est une habileté importante pour les enfants. Ceux-ci sont prêts à apprendre lorsqu'ils sont calmes et bien concentrés. Il est important d'aider les tout-petits à apprendre à modifier leurs émotions et leurs comportements pour faire face à un problème d'une manière positive. La maîtrise de soi, c'est être maître de son comportement, de ses émotions et de son niveau d'attention. Elle se développe lorsque des adultes bienveillants réagissent avec sensibilité aux besoins de l'enfant. Les parents peuvent aider leur tout-petit à :

- voir ce qui l'entoure;
- écouter les autres;
- comprendre ce que sont les conséquences;
- se servir de mots et de gestes pour exprimer ses besoins;
- apprendre à résoudre des problèmes.

Ces habiletés aident votre tout-petit à surmonter les obstacles dans la vie. Elles l'aident à demeurer calme et alerte, ce qui est important pour son apprentissage. Il est également important de modéliser un bon comportement, car les tout-petits apprennent en observant ceux qui les entourent.



La résilience

La résilience est la capacité de surmonter les gros défis de la vie et de trouver des moyens de s'en remettre et d'exceller. Nous y travaillons tout au long de notre vie et nous devons commencer à le faire le plus tôt possible. Les personnes qui surmontent les épreuves avec résilience jouissent d'une meilleure santé, vivent plus longtemps et sont plus heureuses dans leurs relations, connaissent davantage de succès dans leurs études et au travail, et ont moins tendance à être déprimées. Les parents peuvent aider leurs enfants à faire preuve de résilience en :

- Faisant en sorte qu'ils aient un lien d'attachement sûr avec un adulte bienveillant.
- Prévoyant des relations avec des modèles positifs.
- S'assurant qu'ils participent à des activités et qu'ils acquièrent de nouvelles habiletés.
- Leur enseignant à faire preuve de maîtrise de soi, à réfléchir, à avoir confiance en eux-mêmes et à avoir une attitude positive.

L'acquisition d'une langue

L'acquisition d'une langue est une habileté importante. Il existe une période particulièrement favorable à l'apprentissage d'une langue, entre les âges de 1 et 2 ans. Au cours de cette période, les enfants apprennent facilement à comprendre et à prononcer de nouveaux mots. Parlez-leur souvent et utilisez de nouveaux mots pour leur montrer des objets, des personnes et des choses intéressantes. Encouragez votre tout-petit à réagir et à poser des questions en lui fournissant des réponses intéressantes. Parlez-lui dans la langue dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise. Si vous êtes en train d'apprendre une langue des Premières Nations ou une langue métisse, dites à votre enfant ce que vous apprenez.

Lisez des livres à votre enfant dès son jeune âge. Vous l'aidez ainsi à apprendre à lire plus tard dans la vie. Ne vous contentez pas de lire l'histoire; enrichissez cette expérience de lecture en lui posant des questions au sujet du contenu du livre. Encouragez votre tout-petit à réfléchir aux mots et aux objets. Si vous avez de la difficulté à lire ou si vous ne pouvez pas trouver de livres dans votre propre langue, parlez-lui en regardant des albums de photos familiales, des revues ou des catalogues. Tout en regardant les images, décrivez ce que vous voyez ou inventez une histoire.

Les habiletés à résoudre des problèmes

Les habiletés à résoudre des problèmes commencent à se développer tôt dans la vie. Les activités qui incluent des concepts mathématiques aideront votre enfant à apprendre à résoudre des problèmes. Les jeux qui consistent à empiler des objets, à trier des couleurs et des formes et à compter des objets constituent un bon départ. Les chansons et les rimes renfermant des nombres, telles que « Un éléphant allait jouer » ou « Kamé le chameau », sont également un moyen amusant d'apprendre. Elles aideront votre enfant à découvrir les nombres et à apprendre à compter, de sorte qu'il aura plus de facilité à acquérir des habiletés en mathématiques et en résolution de problèmes plus tard dans la vie.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour aider votre tout-petit à apprendre :

- Créez un endroit sûr pour qu'il puisse apprendre et découvrir le monde qui l'entoure. Les tout-petits ont encore besoin de savoir que vous êtes là pour les protéger. Ils ont besoin de se sentir aimés. Vous pouvez leur enseigner ce que sont les émotions et l'empathie.
- Laissez votre tout-petit prendre des décisions simples (comme choisir entre deux collations saines, entre deux chemises différentes).
- Au moyen d'un objet qui l'intéresse, demandez-lui : « De quelle couleur est-il? Est-il plus grand ou plus petit que celui-ci? »
- Demandez-lui de tenir deux blocs de formes différentes derrière son dos. Demandez-lui de vous parler de la forme des blocs. Puis changez de blocs. Cela l'aidera à apprendre par le toucher et non seulement par la vue.
- Montrez-lui des photos de personnes et demandez-lui ce que ces personnes ressentent.
- Faites des travaux ménagers ensemble. Encouragez-le à vous imiter en utilisant des outils adaptés à sa taille : pelletez de la neige, lavez la vaisselle, balayez le plancher, transportez des choses, etc.
- Montrez-lui des photos de personnes qu'il connaît bien (parents, amis, voisins). Encouragez-le à nommer ces personnes et à vous parler d'elles.
- Racontez-lui une histoire en utilisant ses toutous, ses jouets ou d'autres objets.
- Triez, empilez et comptez des contenants en plastique; faites de la musique avec ces objets.
- Au moyen d'une grosse boîte en carton, construisez un « bateau » ensemble.

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 4 À 6 ANS

Les enfants âgés de 4 à 6 ans apprennent davantage à leur sujet en tant que personne. Ils commencent à faire leurs propres choix en dehors de leur foyer et à se faire des amis. Ils découvrent ce qu'ils aiment et ce qu'ils n'aiment pas, et ils apprennent à s'entendre avec les autres.

Les enfants sont tous différents les uns des autres, même à l'intérieur d'une même famille

Ils ont tous leur propre personnalité et aiment des choses différentes. Dans les familles comptant plus d'un enfant, chaque enfant a besoin d'attention particulière et de temps pour développer ses propres domaines d'intérêt.

- Apprenez à comprendre la personnalité, les besoins et les habiletés de chacun de vos enfants.
- Établissez des attentes claires pour chacun d'eux, en fonction de leur personnalité, de leurs besoins et de leurs habiletés.
- Déterminez vos attentes lorsque vos enfants jouent ensemble.
- Réagissez aux domaines d'intérêt de votre enfant.
- Lorsque vous jouez avec lui, laissez-le mener le jeu et essayez d'enrichir son expérience.

Les enfants vivent de nombreux changements lorsqu'ils commencent l'école

C'est un endroit différent avec des règles différentes et des personnes différentes. Vous pouvez aider votre enfant à se préparer à sa vie scolaire en parlant de l'école, en lisant des livres au sujet de l'école, en vous promenant près de l'école ou en visitant sa salle de classe. Vous pouvez l'aider à s'adapter à son école en lui posant des questions tous les jours au sujet de sa journée scolaire. Encouragez-le à vous raconter sa journée en lui posant des questions précises au sujet de l'éducation physique, de la musique, des invités

spéciaux à son école, etc. Écoutez ce qu'il vous raconte. Surveillez tout changement dans son alimentation, son sommeil, son niveau d'énergie et son comportement. Demandez-lui ce qu'il souhaite obtenir de vous.

Vous demeurez l'enseignant le plus important ou l'enseignante la plus importante de votre enfant même s'il apprend beaucoup de choses importantes à l'école et de ses amis. Vous pouvez lui enseigner des choses au sujet de la famille, des amitiés, des plantes, des animaux ou des pratiques traditionnelles. Tenez compte des champs d'intérêt de votre enfant et aidez-le dans son apprentissage scolaire.

Voici quelques façons d'aider votre enfant à apprendre :

- Racontez-lui des histoires au sujet de membres de votre famille et montrez-lui des photos si vous en avez.
- Faites-lui part de vos traditions comme l'artisanat, la cueillette de plantes médicinales, la chasse et la pêche.
- Pratiquez des cérémonies traditionnelles.
- Parlez votre langue des Premières Nations ou métisse, même si vous connaissez peu de mots.
- Affichez des enseignes dans votre maison, dans votre langue des Premières Nations ou métisse. Par exemple, placez une enseigne sur la porte qui dit : Porte (dans votre langue des Premières Nations ou métisse). Vous pouvez utiliser des mots français si vous ignorez le mot dans votre langue des Premières Nations ou métisse.
- Découvrez comment votre enfant réussit à l'école et aidez-le, au besoin. Vous pouvez jouer à des jeux consistant à compter, l'aider à apprendre à écrire son nom ou aller à la bibliothèque pour y emprunter des livres que vous lirez ensemble.
- Laissez-lui des messages tendres comme « Je t'aime. » Utilisez des aimants en forme de lettres.
- Enseignez-lui des choses au sujet du monde qui l'entoure. Apprenez-lui à nommer les arbres, les plantes et les animaux.
- Découvrez ce qui l'intéresse. Aidez votre enfant à apprendre davantage. S'il s'intéresse à un animal en particulier, empruntez un livre de la bibliothèque qui porte sur cet animal. Inventez des histoires au sujet de l'animal en question. Dessinez-le ensemble. Comptez des animaux.



*L'apprentissage débute
tôt et se poursuit durant
toute la vie.*

Élever des enfants ayant des besoins particuliers

Selon nos Aînés, chaque enfant est un cadeau pour sa communauté, car il est là pour lui enseigner quelque chose. L'enfant doit être considéré comme une source d'apprentissage et non comme un problème.

Qu'arrive-t-il si votre enfant a des besoins particuliers ou est très malade?

Tous les parents espèrent avoir un bébé en bonne santé, mais cela n'est pas toujours le cas. Même si chaque enfant se développe à son propre rythme, il existe des tendances communes. Votre médecin ou une infirmière en santé communautaire peut vous renseigner à ce sujet. Si vous croyez que votre enfant a de la difficulté à apprendre, à entendre, à parler, à marcher ou à se développer de quelque façon que ce soit, parlez-en le plus tôt possible à votre médecin ou à une infirmière en santé communautaire. Il est important d'obtenir de l'aide sans tarder, car il y a des périodes particulières où votre enfant est plus apte à acquérir certaines habiletés.

Découvrir qu'un enfant a des besoins particuliers peut être une source de choc, d'incrédulité, de chagrin, de culpabilité, de honte, de blâme, et même de confusion, de dépression ou de déception. Élever un enfant ayant des besoins particuliers peut être une expérience enrichissante et vous apporter beaucoup de joie. Cela peut aussi poser plusieurs défis. Il existe au sein de votre communauté des services d'assistance comme un centre d'amitié autochtone ou un programme de développement des nourrissons autochtones. Parfois, les enfants ont besoin de l'aide d'un ou de plusieurs spécialistes. Ces personnes ou ces services sont tous là pour vous aider.

Demeurez positif ou positive

Les enfants ayant des besoins particuliers peuvent surmonter d'incroyables obstacles. La patience est importante - cela peut prendre du temps pour acquérir de nouvelles compétences. Aimez-les pour ce qu'ils sont et pour les talents qu'ils possèdent et qu'ils ont à offrir. Consultez les renseignements figurant au verso de ce livret pour obtenir de l'information et une liste des services utiles ou communiquez avec un représentant des services suivants :

- Enfants ayant des besoins particuliers
www.mcf.gov.bc.ca/spec_needs/index.htm
- Aboriginal Infant Development Programs
Tél. : 250-388-5593
www.aidp.bc.ca



Nos Aînés disent que nous devons traiter ces enfants comme les autres enfants, c'est-à-dire avec amour, patience, compréhension, bienveillance et respect, et que nous devons leur enseigner des connaissances, leur servir de modèle, les aider à vivre une vie saine et en prendre soin.



Skak signifie « enfants » en wet'suwet'en.

Pour obtenir du soutien

Tous les parents peuvent profiter d'un soutien, que ce soit un livre au sujet des compétences parentales, une tante qui leur donne un répit, une grand-mère qui offre des conseils utiles, un cours sur l'art d'être parent ou une halte-garderie fournissant des ressources utiles aux parents. Songez à ce qu'il faut pour élever un enfant heureux et en bonne santé.

UTILE

Du soutien en matière de soins de santé pendant la grossesse

Une alimentation saine

Des parents et une famille affectueux

Un foyer sécuritaire

Un foyer heureux

Des parents qui enseignent des choses à leurs enfants

PEU UTILE

Absence de soins pendant la grossesse

Une mauvaise alimentation

Des parents incapables de répondre aux besoins de leur bébé

Des moisissures, le surpeuplement ou un manque de chaleur

Des parents qui se disputent ou qui ont des problèmes d'alcool

Des parents qui crient après leurs enfants ou qui les dénigrent

Si vous n'avez pas les moyens de vivre dans une belle maison ou d'acheter une voiture, une assurance-auto ou de l'essence, cela ne veut pas dire que vous êtes un mauvais parent. Vous pouvez avoir de nombreux moments de tendresse à vous rappeler alors que votre enfant grandit. Votre enfant peut avoir d'aussi bons souvenirs. Songez à ce qu'il y a de mieux pour votre enfant. Demandez de l'aide lorsque vous en avez besoin.

Songez à votre passé

On apprend à devenir parents en se basant sur ce qu'on a vu, entendu et ressenti tout au long de notre vie. La plupart d'entre nous avons de bons et de mauvais souvenirs de notre enfance. Malheureusement, le système des pensionnats a séparé de nombreuses familles. Les systèmes de protection de l'enfance et carcéral (d'emprisonnement) ont divisé les familles. Chacun de ces systèmes change notre façon de nous percevoir nous-mêmes et nos relations avec les autres, en particulier avec nos enfants.

Songez au type de parent que vous aimeriez être. Vous pouvez choisir de revenir en arrière lorsque vous désirez raconter certaines choses de votre passé ou y réfléchir, mais assurez-vous d'être en sécurité et d'avoir accès à du soutien si vous décidez de vous rappeler des souvenirs troublants. Il pourrait être utile de travailler avec un conseiller.

Le Programme des services de santé non assurés offre des services de counseling en cas de crise à ceux qui demeurent hors réserve en C.-B. Ce programme vous donne accès à une liste de conseillers approuvés dans chaque région de la C.-B. Dans la réserve, vous pouvez avoir accès à des services de santé mentale offerts par la communauté.

• Tél. : 1-800-317-7878

www.hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/nihb-ssna/index-eng.php





Aller de l'avant

En tant que parent, votre force se trouve dans le présent. Tous vos choix, vos pensées, vos sentiments et vos idées surviennent dans l'immédiat, dans le présent. Vous ne pouvez rien faire au sujet de ce qui est survenu dans le passé. Vous n'avez aucune maîtrise sur l'avenir, mais vous pouvez malgré tout le planifier.

- Vous avez des points forts, des habiletés et diverses sources de soutien.
- Vous pouvez commencer dès maintenant à changer votre façon de vivre.

Posez-vous les questions suivantes

- Qu'est-ce qui aidera mon enfant à apprendre, à se sentir aimé et heureux tous les jours?
- Comment puis-je donner à mon enfant les meilleurs soins et être un excellent premier enseignant ou une excellente première enseignante pour lui?
- Qui peut m'offrir du soutien pendant cette période (ma famille, des amis ou des services locaux)?

Notez certaines choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous-même. Notez certaines choses que vous pouvez faire pour être le premier enseignant ou la première enseignante de votre enfant. Exercez-vous à faire de votre foyer un lieu accueillant et sécuritaire tous les jours.

« Il n'est jamais trop tard pour guérir les plaies et pour rebâtir des relations, en particulier dans les familles et les communautés. Nous ne devons plus permettre que nos luttes quotidiennes et l'histoire sombre des pensionnats affectent nos enfants. Le changement commence avec chacun de nous. »

— Shawn A-in-Chut Atleo, chef national,
Assemblée des Premières Nations



Nous nous efforçons de réintroduire la valeur de la famille et de la famille élargie, y compris celle de nos Aînés. Nous devons nous rappeler de garder notre famille et notre communauté unies. Dans le passé, tout le monde aidait les parents à élever leurs enfants.

Je ne savais pas que nous étions pauvres

« On a interviewé un homme dans la soixantaine au sujet de son enfance. Son père était décédé après la naissance de son septième enfant, de sorte que sa mère s'est remariée et a eu cinq autres enfants. Le second mariage a mené à un divorce parce que le deuxième mari n'était ni un bon père ni un bon beau-père. Ainsi, sa mère s'est retrouvée seule pour élever 12 enfants.

Sa mère travaillait dans une buanderie, après avoir été employée dans une usine de mise en conserve de poisson, et elle faisait le ménage chez quelques voisins pour joindre les deux bouts. Au lieu d'être rémunérée en argent pour ses travaux de ménage, elle recevait de la nourriture ainsi que des meubles et des vêtements usagés. Cela l'aidait à faire plus avec son salaire.

“Je ne savais pas que nous étions pauvres, a déclaré cet homme. Je ne me souviens pas d'avoir eu faim. J'ai toujours eu un cadeau à Noël, même si ce n'était qu'un peigne et un mouchoir. Je portais des vêtements d'occasion, mes frères et sœurs aînés prenaient soin de moi quand ma mère travaillait et je n'étais jamais seul.” Il était fier de sa mère et avait développé des liens d'attachement spéciaux avec ses frères et sœurs. Cet homme n'a pas eu de père, mais ses frères aînés lui ont servi de figure paternelle. Il a terminé ses études et est devenu comptable, puis facteur.

J'ai plus confiance en moi que jamais. Je pensais que je n'étais pas un bon parent, mais aujourd'hui, j'estime que je suis un excellent parent. »

– Parent ayant participé à l'Aboriginal Infant Development Program

L'histoire suivante nous montre ce qui est important dans une famille. Être un bon parent ne coûte rien. Faites simplement de votre mieux pour aimer et soutenir votre famille.

Pour en apprendre davantage

Les **Aboriginal Friendship Centres** offrent souvent des programmes pour les femmes enceintes, les parents et les enfants.

Tél. : 250-388-5522

Sans frais : 1-800-990-2432

www.bcaafc.com

Le personnel des **Aboriginal Infant Development Programs** collabore avec les familles pour appuyer la croissance et le développement des jeunes enfants.

Tél. : 250-388-5593

www.aidp.bc.ca

Le programme **Aboriginal Supported Child Development** est un programme pour les enfants ayant un retard du développement ou un handicap ainsi que pour leur famille.

Tél. : 250-388-5593

www.ascdp.bc.ca

Les **BC Aboriginal Head Start Programs** appuient le développement des jeunes enfants, leur préparation à la vie scolaire, la vie familiale et le bien-être des enfants âgés de zéro à six ans.

Tél. : 250-858-4543

www.bcfhns.org pour les programmes offerts dans les réserves

www.ahsabc.net pour les programmes offerts dans les milieux urbains

Le **BC Council for Families** est une source de conseils et de renseignements fiables et actualisés incluant des programmes sur l'art d'être parent, de l'information en ligne et des groupes de discussion en ligne pour les parents.

www.bccf.ca/families

Le **BC Ministry of Health** publie un guide en ligne sur toutes les ressources offertes sans frais en C.-B.

www.health.gov.bc.ca/navigation/1-800.html

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

www.bebeensantecerveauensante.ca

Best Chance est une ressource en ligne pour les parents.

www.bestchance.gov.bc.ca

Les **bibliothèques** peuvent avoir des livres sur l'art d'être parent et le développement de l'enfant.

www.bclibraries.ca

Le **Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** est une source d'information actualisée et fiable sur la santé des enfants, des adolescents et des familles des Premières Nations, inuits et métis.

www.nccah-ccnsa.ca/fr/publications.aspx?sortcode=1.8.11&searchCat=1

Les **First Nations Parents Clubs** offrent du soutien aux parents afin qu'ils puissent contribuer au succès scolaire de leurs enfants.

Tél. : 604-925-6087

Sans frais : 1-877-422-3672

www.fnsa.ca/parentsclub

Le répertoire de **Healthlink BC** indique comment et où trouver des services de santé en C.-B.

Tél. : 8-1-1

La **Métis Community Service Society of BC** offre des services aux parents.

Tél. : 250-868-0351

www.mcsbc.org

Des **Pregnancy Outreach Programs** sont mis en œuvre partout en C.-B.

Tél. : 604-314-8797

www.bcipop.ca/programs

Le **Programme canadien de nutrition prénatale** et le **Programme d'action communautaire pour les enfants** s'appliquent de la grossesse jusqu'à la petite enfance. Souvent, ils offrent de l'aide en matière d'allaitement, de nutrition, de préparation des aliments ainsi que des ressources pour aider les familles.

www.capc-pace.phac-aspc.gc.ca

www.cpnpc-pcnp.phac-aspc.gc.ca

Le **Programme des services de santé non assurés** offre des services de counseling en cas de crise à ceux qui demeurent hors réserve en C.-B. Ce programme vous donne accès à une liste de conseillers approuvés dans chaque région de la C.-B. Dans la réserve, vous pouvez avoir accès à des services de santé mentale offerts par la communauté.

Tél. : 1-800-317-7878

www.hc-sc.gc.ca/fniash-spnia/nihb-ssna/index-fra.php



*Dusneke signifie « parents »
en nadleh whut'en.*

Livrets de la même série :



La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse
aux parents des Premières Nations
et métis de la C.-B.



Grandir en bonne santé

Ce livret sur la santé des
enfants s'adresse aux parents
des Premières Nations et métis
de la C.-B.



Les liens familiaux

Ce livret sur les liens d'attachement
avec votre enfant s'adresse aux
parents des Premières Nations et
métis de la C.-B.



Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret sur l'apprentissage des
enfants s'adresse aux parents
des Premières Nations et métis
de la C.-B.

Vous pouvez voir tous ces livrets en ligne à l'adresse www.nccah-ccnsa.ca

Also available in English at www.nccah-ccnsa.ca or www.fnha.ca

Pour en savoir plus :


First Nations Health Authority
Health through wellness

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


CENTRE DE COLLABORATION NATIONALE
DE LA SANTÉ AUTOCHTONE

3333 University Way
Prince George, C.-B. V2N 4Z9
250-960-5250
ccnsa@unbc.ca
www.nccah-ccnsa.ca