



Les liens familiaux

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

Dans ce numéro :

- » La formation de liens affectifs avec votre enfant
 - » Le développement d'une relation d'attachement sécurisante
 - » Les liens avec la famille et la communauté
- 

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
 - **Lucy Barney**, chef autochtone, Perinatal Services BC
 - **Melodie Charlie**, photographe
 - **Tanya Davoren**, directrice de la santé, Métis Nation BC
 - **Diana Elliott**, conseillère provinciale – Aboriginal Infant Development Programs BC
 - **FirstVoices**, source de mots autochtones
 - **Tina Fraser**, Ph. D., professeure adjointe/coordonnatrice en éducation autochtone, École des sciences de l'éducation, Université du Nord de la Colombie-Britannique
 - **Duane Jackson**, Tauhx Gadx – A Journey To Be Whole, coordonnateur régional, Children First
 - **Cindy Jamieson**, coordonnatrice provinciale, Aboriginal Supported Child Development, Aboriginal Infant and Supported Child Development Provincial Office
 - **Chaya Kulkarni**, directrice, Infant Mental Health Promotion, Sick Kids Hospital
 - **Georgia Kyba**, naturopathe-conseil
 - **Judy Lemke**, M.Ed., Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
 - **Deanna Leon**, directrice générale, Splatsin Tsm7aksaltn (Splatsin Teaching Centre) Society
 - **D^{re} Onowa Mclvor**, directrice, Éducation autochtone, Faculté d'éducation, Université de Victoria
 - **Monica Pinette**, pentathlonienne olympique métisse de la C.-B.
 - **Hanna Scrivens**, coordonnatrice ETCAF, Intertribal Health Authority, Nanaimo
 - 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
La formation de liens affectifs avec votre enfant	5
Le développement d'une relation d'attachement sécurisante	6
Les liens avec la famille et la communauté	7
Devenir le parent dont votre enfant a besoin.	8
Ce que vous pouvez faire :	
pendant la grossesse.	10
pour votre enfant de 0 à 6 mois	11
pour votre enfant de 7 à 12 mois	13
pour votre enfant de 1 à 3 ans.	15
pour votre enfant de 4 à 6 ans	18
Pour en apprendre davantage	19



Nk'essi'

*signifie « Je t'aime »
en nadleh whut'en.*

Introduction

Ce livret vous renseignera sur l'attachement et la formation de liens affectifs. Il vous expliquera en quoi ils consistent, pourquoi ils sont importants et ce que vous pouvez faire à ce sujet. Il renferme de l'information sur la façon dont vous pouvez devenir le parent dont votre enfant a besoin. Il explique également l'importance de liens solides avec la famille élargie et la communauté. À la fin de ce livret, vous trouverez une liste de ressources et de services pour votre famille.

L'apprentissage précoce de compétences parentales vous aidera et aidera votre bébé. L'attachement et la formation de liens affectifs surviennent au cours des premières années de vie et ont un impact sur toute la vie. Ce livret vous renseignera sur la façon dont vous pouvez renforcer les liens qui existent entre vous et votre enfant.



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



Traditionnellement, les compétences parentales étaient enseignées pendant toute la vie et les parents formaient de solides liens affectifs avec leurs enfants. Ces compétences étaient d'abord acquises en tant que bébé, puis en tant qu'enfant et plus tard en tant que parent, puis en tant que grand-père ou grand-mère.

La formation de liens affectifs avec votre enfant

Les liens affectifs entre les parents et leur bébé se forment au cours des premiers jours de la vie de celui-ci. Au fil du temps, les parents peuvent faire certaines choses pour resserrer ces liens avec leur enfant, comme prendre soin de lui et jouer avec lui. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez faire pour resserrer les liens affectifs avec votre enfant :

Répondez aux besoins de votre enfant

Par exemple :

- Surveillez votre enfant. Éteignez la télévision et votre ordinateur et mettez votre téléphone cellulaire de côté.
- Apprenez à reconnaître les indices que vous donne votre enfant. Comment se comporte-t-il lorsqu'il a faim ou qu'il est fatigué?
- Répondez aux besoins de votre enfant avec bienveillance.
- Jouez avec votre enfant.
- Reconnaissez les sentiments de votre enfant. Par exemple, demandez-lui : « As-tu de la peine? Veux-tu un câlin? »

Demeurez proche de votre enfant

Par exemple :

- Répondez-lui d'une manière positive en utilisant des mots doux et tendres.
- Parlez-lui sur un ton doux et bienveillant. Rapprochez-vous de lui de façon à ne pas avoir à élever la voix.
- Posez des gestes qui lui montrent à quel point vous l'aimez.
- Touchez-le et prenez-le dans vos bras.
- Soyez disponible lorsqu'il est stressé, bouleversé ou blessé.
- Concentrez-vous sur lui en lui accordant votre attention.

Apprenez à interagir avec votre enfant

Par exemple :

- Choisissez un jeu à tour de rôle.
- Répondez à votre enfant et demandez-lui de vous répondre.
- Connaissez son tempérament. Respectez ses désirs et ses besoins.

Engagez-vous envers votre enfant

Par exemple :

- Soyez conséquent(e) sur le plan des routines et de vos attentes.
- Répétez les choses, au besoin.
- Sachez à quoi vous attendre en fonction de son âge.
- Utilisez une approche positive. Au lieu de le punir, enseignez-lui des choses.
- Protégez-le en vous assurant que votre maison est sécuritaire, que vous vous tenez tout près de lui lorsque vous êtes dehors et que seules des personnes de confiance entrent dans sa vie.



Xwexwistsín! signifie
« Je t'aime » en secwepemc.



Le développement d'une relation d'attachement sécurisante

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

Une relation d'attachement sécurisante diffère des liens affectifs

Elle se développe lorsque les parents réagissent rapidement et de façon appropriée lorsque leurs jeunes enfants sont dans le besoin. Aider votre enfant à développer une relation d'attachement sécurisante avec vous est l'une des principales choses que vous pouvez faire en tant que parent, car vous jetterez ainsi les bases de toutes les relations qu'il aura dans sa vie. Une relation d'attachement sécurisante reflète la façon dont l'enfant se voit dans le monde. Elle aide l'enfant à apprendre à gérer ses émotions et son comportement (maîtrise de soi) et à surmonter des situations difficiles (résilience).

Avantages d'une relation d'attachement

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

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

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

C'est aussi simple que de répondre rapidement et avec bienveillance à votre enfant, lorsqu'il a besoin de vous. Voici quelques exemples de choses que vous pouvez faire pour développer une telle relation d'attachement :

- Prenez votre bébé dans vos bras lorsqu'il pleure.
- Réconfortez votre enfant lorsqu'il est blessé ou triste, ou lorsqu'il a peur.
- Protégez-le lorsqu'il est en danger.
- Encouragez-le lorsqu'il est frustré.



Les liens avec la famille et la communauté

L'établissement de liens entre votre enfant, d'une part, et sa famille élargie et sa communauté, d'autre part, l'aidera à avoir un sentiment d'appartenance. Entre autres, vous pouvez faire ce qui suit pour établir de tels liens :

Formation de liens avec la famille élargie

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

Formation de liens avec la communauté

- Participez à des événements communautaires comme des fêtes ou des pow-wow.
- Parlez à votre enfant de vos territoires et de vos coutumes traditionnels.
- Apprenez des Aînés.
- Maintenez les traditions comme jouer du tambour ou chanter.
- Enseignez-lui des mots de votre langue des Premières Nations ou métisse.

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

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

La croissance des liens

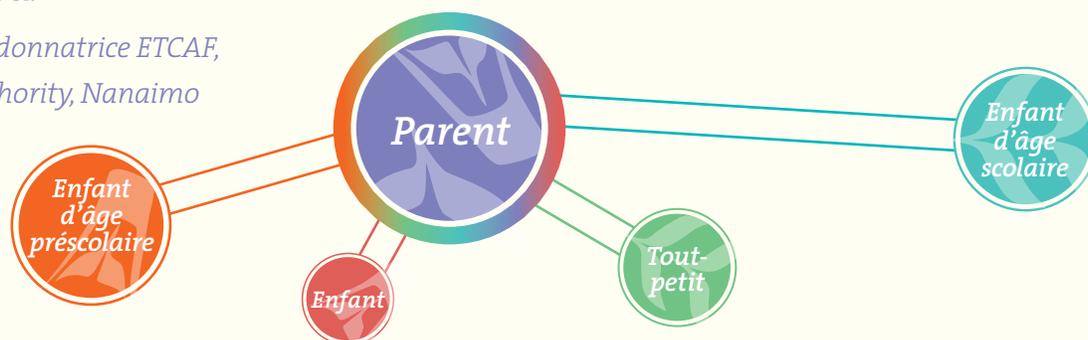
Imaginez un élastique comme étant le lien affectif entre vous et votre enfant. À la naissance de votre bébé, l'élastique est neuf et solide. Votre bébé demeure près de vous et compte entièrement sur vous pour répondre à chacun de ses besoins.

À mesure que votre bébé grandit, l'élastique s'étire naturellement. La distance entre vous et votre enfant grandit également. Lorsque votre bébé commence à se déplacer, cette distance peut atteindre un ou deux mètres avant que votre bébé ait de nouveau besoin de se sentir proche de vous. Votre bébé découvre le monde un peu plus alors qu'il marche à quatre pattes, puis qu'il commence à marcher. La distance qui vous sépare grandit à chaque nouveau stade de son développement.

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

Si votre enfant a développé une relation d'attachement sécurisante avec vous, il saura qu'il peut se tourner vers vous pour vous demander de l'aide, à tout âge. L'élastique peut être petit ou gros, mais votre enfant saura malgré tout que vous lui apporterez votre soutien s'il est dans le besoin.

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



Devenir le parent dont votre enfant a besoin

Chercher à guérir ses blessures

Pour de nombreux parents, développer des liens affectifs avec leur enfant est aussi naturel que respirer. Pour d'autres, ces liens se renforcent avec le temps, à force d'être proches de leur enfant. Cependant, certains parents ont de la difficulté à former des liens solides avec leur enfant.

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

La formation de liens affectifs peut être plus difficile dans les familles touchées par l'alcoolisme ou la toxicomanie (abus de drogues), le placement dans une famille d'accueil, les besoins particuliers (liés à l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale, par exemple) les traumatismes ou les pensionnats. Ce cycle peut prendre fin. Les cercles familiaux peuvent être réparés et les familles peuvent de nouveau être saines et solides. Pour savoir où demander de l'aide, consultez la section ci-dessous intitulée *Demander de l'aide*.

Prendre soin de soi

Votre enfant se tournera surtout vers vous pour combler ses besoins. Cela pourrait vous sembler une lourde responsabilité, mais les récompenses sont énormes. Vous pouvez vous tourner vers différentes personnes pour combler vos propres besoins affectifs, comme votre partenaire, un ami, votre père, votre mère ou un conseiller.

Comment vous êtes-vous sentie lorsque vous avez appris que vous étiez enceinte? Heureuse? Inquiète? Prise au piège? Lorsque vous avez vu votre bébé pour la première fois? Joyeuse? Effrayée? Paralysée? Ces sentiments en disent long sur la façon dont vous avez été élevée et sur ce que vous pensez de vous-même et de votre situation actuelle.

Pour pouvoir aimer votre bébé et l'entourer de soins, vous devez d'abord vous aimer et vous entourer de soins vous-même. Pour y arriver, vous aurez besoin de personnes qui vous aiment, qui vous valorisent et qui vous appuient. Évitez les personnes qui vous blessent et qui vous font de la peine. Pour en savoir plus sur l'activité physique et la saine alimentation voir *Grandir en bonne santé*.

Demander de l'aide

Demandez l'aide dont vous avez besoin. Il pourrait y avoir des programmes de soutien des compétences parentales dans votre communauté ou des services de counseling qui peuvent vous aider à améliorer vos compétences parentales, à guérir ou à prendre soin de vous-même. Pour en savoir plus au sujet de ces services, consultez la liste des ressources à la fin de ce livret ou communiquez avec :

- Healthlink BC
Tél. : 8-1-1

« Découvrez des choses que vous aimez au sujet de vos enfants et qui vous rendent joyeux(se), et laissez-les le voir dans vos yeux, parce que chaque enfant a besoin de sentir que quelqu'un le trouve absolument merveilleux. »

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



Dépression postpartum

Tous les parents ont des journées difficiles, lorsqu'ils sont fatigués ou inquiets, par exemple. Ces jours-là, il est plus difficile d'être le parent que vous aimeriez être. La dépression peut être difficile pour les parents et peut leur nuire lorsqu'ils essaient de répondre aux besoins de leur bébé sur une base continue.

Environ quatre mères sur cinq ont le cafard (*baby blues*) après l'accouchement. Elles se sentent tristes, fatiguées, dépassées et irritables. Ce cafard est causé par des changements qui surviennent dans le corps, dans l'alimentation et les habitudes de sommeil ainsi que par les situations affectives et sociales qui se présentent après la naissance d'un bébé. Il peut durer entre quelques jours et deux semaines.

Si les symptômes durent plus de deux semaines, vous pourriez avoir des troubles de l'humeur postpartum (que l'on appelait auparavant « dépression postpartum »). Une mère sur cinq en est atteinte. Voici quelques signes de la présence de ces troubles :

- Vous ne vous sentez pas vous-même.
- Vous vous sentez triste et vous avez la larme à l'œil.
- Vous vous sentez fatiguée, mais vous n'arrivez pas à dormir.
- Vous vous sentez dépassée et vous êtes incapable de vous concentrer.
- Vous ne ressentez ni joie ni plaisir.
- Vous vous sentez désespérée ou frustrée.
- Vous avez l'impression de ne former aucun lien avec votre bébé.
- Vous avez peur d'être seule avec votre bébé.
- L'idée de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé vous traverse l'esprit.



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



Pour en savoir plus sur les troubles de l'humeur postpartum :

- Consultez votre médecin, une sage-femme ou une infirmière en santé communautaire
- Aide pour les femmes de la C.-B. atteintes de troubles de l'humeur postpartum : www.bcmhas.ca/ProgramsServices/ChildYouthMentalHealth/ProgramsServices/Reproductive+Mental+Health/Resources
- **Feeling Blue**
www.bestchance.gov.bc.ca/feeling-blue
- **The Crisis Intervention and Suicide Prevention Centre of BC**
Ligne d'intervention d'urgence sans frais : 1-800-SUICIDE ou 1-800-784-2433

Les troubles de l'humeur postpartum affectent les mères, les enfants et les familles. Demandez immédiatement de l'aide si l'idée de vous blesser ou de blesser votre enfant vous traverse l'esprit. Si vous êtes atteinte de troubles de l'humeur postpartum :

- Sachez que ce n'est pas de votre faute.
- Demandez l'aide dont vous avez besoin.
- Trouvez quelqu'un pour prendre soin de votre bébé pendant que vous obtenez de l'aide.

Ce que vous pouvez faire

PENDANT LA GROSSESSE

Formez un lien avec votre bébé pas encore né

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



La formation de liens commence avant la naissance. Dites à votre bébé que vous vous souciez de lui, même avant son arrivée!

« Au cours des premiers mois après sa naissance, j'avais toujours l'impression d'être incompétente. J'ai lu un tas de livres sur les compétences parentales parce que, lorsque je suis rentrée de l'hôpital, je me suis rendu compte que je n'avais pas la moindre idée de la façon de procéder pour endormir un bébé. Je n'avais pas de parenté qui habitait proche et mes amies n'avaient pas de bébé. J'avais donc manqué toutes les conversations au sujet des bébés. C'était ma priorité au début, puis j'ai essayé de rattraper le sommeil perdu et de retrouver ma forme physique. Je me suis jointe à quelques groupes et je me suis faite de nouvelles amies qui avaient toutes un bébé du même âge que le mien. J'ai maintenant des amies avec qui je peux bavarder et qui peuvent m'aider. On s'amuse bien ensemble. »

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



POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Accueillez chaleureusement votre bébé

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

Répondez aux besoins de votre bébé

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

Réconfortez votre bébé

Réconfortez votre bébé, surtout lorsqu'il est malade, blessé ou bouleversé. Soyez là pour lui lorsqu'il est triste, lorsqu'il se sent seul ou lorsqu'il a peur. Soyez sans crainte : vous ne pouvez le gêner en le prenant dans vos bras trop souvent. Les bébés pleurent pour nous dire qu'ils ont besoin de nous. Réconfortez toujours votre bébé lorsqu'il est contrarié. Cela l'aidera à apprendre que vous serez là pour lui, au besoin.

L'une des choses que les nouveaux parents trouvent le plus difficile, c'est lorsque leur bébé ne cesse de pleurer. Certains bébés pleurent plus que d'autres. Les bébés pleurent parce qu'ils ont faim ou peur, qu'ils sont trop fatigués, qu'ils percent des dents, ou parce qu'ils ont besoin de faire leur rot ou qu'on les change de couche. Les bébés

ne pleurent pas pour nous ennuyer. Ils ont tout simplement besoin de beaucoup d'amour et d'attention. Voici certaines choses que vous pouvez faire pour reconforter votre bébé :

- Vérifiez s'il a besoin de faire son rot ou que vous le changez de couche.
- Vérifiez s'il a trop chaud ou trop froid.
- Essayez de l'allaiter.
- Tenez-le près de vous. Essayez de faire un son doux et tendre comme « ch... ch... ch... » plusieurs fois de suite. Les sons de ce genre lui rappellent le temps qu'il a passé dans votre ventre où il entendait constamment des sons doux semblables.

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

Si votre bébé n'arrête pas de pleurer et que vous commencez à vous sentir vraiment contrariée, prenez une pause. Mettez-le dans un endroit sûr, comme dans son lit, et fermez la porte. Attendez quelques instants jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Prenez une douche en vitesse ou écoutez de la musique. Appelez un membre de votre famille ou une amie et dites-lui comment vous vous sentez. Cette personne pourra peut-être vous rendre visite pour vous donner quelques moments de répit. Ne secouez jamais votre bébé et ne le frappez jamais. Si vous sentez que vous ne pouvez maîtriser vos émotions et que vous risquez de lui faire du mal, appelez :

- Healthlink BC
Tél. : 8-1-1

La période des pleurs passera. Il existe des vidéos et des conseils pour aider les parents à consoler leur bébé qui pleure. Pour en savoir plus au sujet des pleurs de bébé, consultez cette ressource en ligne :

- Period of Purple Crying
www.purplecrying.info



*Les bébés qui
sont reconfortés
rapidement pleurent
moins que les autres.*



*Keesha kee taen
signifie « Je t'aime »
en métchif.*

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 0 À 6 MOIS

Demeurez tout près de votre bébé

Vous avez porté votre bébé pendant neuf mois. Votre ventre était pour lui un endroit chaud et étroit. Votre bébé se sent réconforté et en sécurité lorsqu'il sent votre chaleur et les battements de votre cœur. Les bébés veulent être tout près de la personne qui prend soin d'eux. Prenez votre bébé dans vos bras. Parlez-lui. Regardez-le. Ce sont là de bons moyens de développer une relation affectueuse avec lui. Il existe des écharpes et des planches porte-bébé pour vous aider à garder votre bébé près de vous et à le sécuriser.

Gardez votre bébé près de vous pendant la nuit. Il devrait dormir dans votre chambre, dans une couchette ou un lit d'enfant approuvés par la CSA (l'Association canadienne de normalisation). Pour assurer sa sécurité, couchez-le sur le dos. Ne placez pas de tour de lit, d'oreiller, de jouet ni de couverture lourde dans sa couchette ou son lit. Pour en savoir plus sur le sommeil sécuritaire des bébés, consultez ce feuillet d'information :

- Safe Sleep for Babies
www.healthlinkbc.ca/healthfiles/pdf/hfile107.pdf

Jouez avec votre bébé

Certaines personnes se demandent comment jouer avec leur bébé. Voici certains jeux que vous pouvez essayer avec lui. Apprenez de lui. Tous les bébés ont leurs préférences.

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



Les mauvais bébés ou les bébés gâtés, ça n'existe pas.



POUR VOTRE ENFANT DE 7 À 12 MOIS

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

Faites des choses ensemble

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

Répondez à votre bébé

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

Veillez à la sécurité de votre bébé

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

- Enlevez poisons et nettoyants de vos armoires basses. Si vous n'avez aucun autre endroit pour ranger ces produits, verrouillez les portes de ces armoires.
- Gardez les portes des salles de bains et des garde-robes fermées.
- Placez une barrière pour enfants dans le haut et dans le bas des escaliers.
- Songez aux objets que votre bébé pourra bientôt atteindre. Rangez hors de sa portée tout ce qui pourrait se casser ou qui risque de le blesser. Assurez-vous que les cordons des stores vénitiens sont hors de sa portée.
- Renseignez-vous sur les dispositifs de sécurité pour fenêtres.



Nos Aînés ont toujours dit que nos enfants sont des cadeaux sacrés du Créateur. On commence à prendre soin de son enfant dès qu'on découvre qu'on est enceinte. On assume cette responsabilité tout au long de la grossesse et de la vie de l'enfant.



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

- **Quick Tips: Baby-Proofing Your Home**
www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/te7335.html

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 7 À 12 MOIS

Parlez et écoutez

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

Planifiez vos routines

Votre bébé commence à adopter une routine. Les routines l'aident à se sentir en sécurité. Il sait à quoi s'attendre et qu'il n'a pas à s'inquiéter au sujet de ce qui s'en vient. Essayez d'établir une routine en tenant compte de ses besoins. De combien d'heures de sommeil a-t-il besoin? À quelle heure a-t-il faim, est-il fatigué ou a-t-il besoin d'être changé? Vous l'aidez à suivre une routine en faisant les mêmes choses à peu près à la même heure chaque jour. S'il fait la sieste entre 13 h et 15 h tous les jours, planifiez alors d'autres activités pour l'avant-midi.

Jouez avec votre bébé

Les bébés et les enfants apprennent par le jeu. Observez la réaction de votre bébé lorsque vous jouez avec lui. S'il aime le jeu, répétez-le. S'il ne semble pas intéressé, essayez-en un autre. Laissez-le vous guider. Voici certains jeux que vous pouvez essayer avec lui :

- Enseignez-lui des jeux et des histoires traditionnels.
- Jouez à faire « coucou » en vous couvrant la figure ou en cachant un jouet. Cela aidera votre bébé à comprendre que vous êtes tout près, même s'il ne peut pas vous voir.
- Montrez-lui comment taper des mains au son de la musique ou frapper sur un tambour.
- Essayez de l'imiter pour qu'il sache que la communication se fait dans les deux sens.
- Chantez-lui des chansons qui lui enseignent les parties du corps.
- Chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires dans votre langue des Premières Nations ou métisse, si vous le pouvez.



*Donnez à votre bébé
de votre temps et votre
attention au lieu d'objets
dont il n'a pas besoin.*



POUR VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

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

Parlez avec votre tout-petit

Les tout-petits sont d'excellents imitateurs. Ils disent et font exactement ce que vous dites et faites. Parfois, cela peut être très révélateur pour les parents. Cela peut également être un moment idéal pour leur montrer par l'exemple à faire de bons choix et à adopter un mode de vie sain. Pour en savoir plus sur la santé des enfants, consultez le livret intitulé *Grandir en bonne santé*. Ce stade de développement est également propice pour réfléchir sérieusement aux mots que nous utilisons.

Souvent, les parents répètent à leurs enfants ce qu'ils ont entendu eux-mêmes de la bouche de leurs parents. Les mots et les émotions sortent automatiquement. Pour pouvoir changer de vocabulaire, vous devez prêter attention aux mots que vous employez et observer dans quelles circonstances vous les utilisez. Est-ce bien ce que vous vouliez dire à votre enfant? Si ce n'est pas le cas, arrêtez-vous et

changez de mots. Cela pourrait vous mettre mal à l'aise, ce qui est tout à fait normal. Vous finirez par trouver normal d'employer seulement des mots doux et gentils pour parler à votre enfant.

Si vous trouvez que vous avez de la difficulté à faire preuve de bienveillance et d'affection envers votre enfant, demandez de l'aide. Tous les parents peuvent tirer parti d'un soutien et de renseignements sur les compétences parentales. Consultez la dernière page de ce livret pour découvrir des ressources visant à aider les parents.



*Riez le plus souvent possible,
car le rire est un bon remède
pour vous et votre bébé.*

CE QUI A ÉTÉ DIT

CE QUE LES ENFANTS ENTENDENT

CE QUE L'ON PEUT DIRE À LA PLACE

« Ôte-toi de mon chemin. »

« Je dérange. Ils ne veulent pas de moi. Ils seraient mieux sans moi. »

« Assieds-toi ici pendant que je fais ça. Tu m'aides beaucoup et tu écoutes bien. »

« Pourquoi est-ce que tu pleures? Arrête de te comporter comme un bébé. »

« Je ne devrais pas avoir de sentiments. Je devrais les cacher. Je ne suis pas en sécurité. »

« Je vois que tu es contrarié. Viens t'asseoir avec moi pour que je te fasse un câlin. »

« Tais-toi. »

« Personne ne s'intéresse à moi ou à ce que je dis. »

« Peux-tu jouer à un jeu tranquille pendant quelques minutes? Je veux t'écouter, mais je dois écouter quelqu'un d'autre en ce moment. Je vais m'occuper de toi tout de suite après. »

« Je t'ai déjà dit de ne pas faire ça. Tu es méchant! »

« Je suis méchant et je ne vaud rien. Je ne suis bon à rien. Je suis un fardeau. »

« J'ai peur que tu te fasses mal. Voici ce qu'on peut faire pour être sûrs que tu ne te feras pas mal... »

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 1 À 3 ANS

Agissez de manière conséquente

En tant que parents ou parents-substituts, il est important de vous entendre sur ce que vous pouvez attendre de votre enfant. Si un parent dit « oui » et que l'autre dit « non, » votre enfant sera désorienté. Les parents et parents-substituts devraient s'entendre sur ce qui est acceptable et sur ce qui ne l'est pas. Décidez à quel moment, si c'est le cas, certaines choses sont permises, comme manger des friandises, regarder la télé ou jouer à l'ordinateur. Discutez des problèmes éventuels et des limites à établir *avant* qu'il arrive quelque chose de fâcheux. Les parents à qui l'on n'a jamais imposé de limites lorsqu'ils étaient enfants pourraient avoir de la difficulté à dire « non ». En prévoyant des façons de réagir aux situations qui risquent de survenir, vous serez en mesure d'agir calmement.

Adoptez une attitude positive

Les parents doivent s'entendre sur ce qui doit faire l'objet d'une discipline et sur la façon de le faire. La discipline ne devrait pas faire de mal à votre enfant sur les plans physique, affectif et spirituel. Enseignez-lui quoi faire au lieu de le punir. Si vous faites du mal à

votre enfant, il se méfiera de vous ou aura peur de vous. Pour en savoir plus sur une saine discipline, consultez le livret intitulé *Les parents en tant que premiers enseignants*.

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

Avez-vous tous les deux besoin de quelques minutes pour vous calmer? Quels outils pouvez-vous utiliser? Prendre de grandes respirations, imposer une période de tranquillité ou faire une pause? Chaque crise vous donne l'occasion de communiquer à votre enfant un nouvel outil pour l'aider à gérer ses émotions. Créez un espace sécuritaire pour qu'il puisse s'y détendre ou massez-lui gentiment la tête ou le dos. Essayez de voir les choses de son point de vue. Parfois, la solution peut consister à lui faire faire une sieste tout simplement. Et parfois, il se passe peut-être trop de choses autour de lui. Il arrive que les enfants ressentent le stress de leurs parents bien avant ceux-ci. Essayez de prendre conscience de votre propre niveau de stress. Apprenez à bien le gérer et à diminuer son effet sur votre enfant.



« S'il y a un seul cadeau que vous pouvez offrir à votre fils ou à votre fille, que ce soit l'enthousiasme. » – Bruce Barton

Réconfortez votre tout-petit

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



Jouez avec votre tout-petit

C'est la période idéale pour enseigner à votre enfant la patience, l'empathie et le partage. Pour obtenir d'autres suggestions, consultez le livret intitulé *Les parents en tant que premiers enseignants*.

Jeux qui enseignent la patience

- Jouer à cache-cache – Cachez un ou plusieurs jouets, puis cherchez-les ensemble.
- Faire une course – Créez une ligne de départ et demandez à votre enfant d'attendre le signal pour se mettre à courir. La course se termine là où vous vous trouvez, car vous êtes la ligne d'arrivée. Vous pouvez louer votre enfant pour sa patience. Recommencez la course si votre enfant se met à courir trop tôt.
- Planter des graines ensemble et les regarder pousser. Il est amusant de faire pousser des haricots ou des fines herbes pour faire la cuisine.



Siip'in'

signifie « aimer quelqu'un »
en nisga'a.

Jeux qui enseignent l'empathie

- Au moyen de marionnettes ou de jouets, posez la question suivante : « Comment cette marionnette se sentirait-elle si une autre marionnette prenait son jouet? Comment se sentirait-elle si une autre marionnette la frappait? Que peuvent faire ces deux marionnettes pour jouer ensemble gentiment? »
- Faites des grimaces et demandez à votre enfant de deviner l'émotion que vous exprimez. Demandez-lui ce qui ferait en sorte qu'une personne se sente ainsi.
- Lorsque vous lisez des livres avec votre enfant, posez-lui des questions au sujet des sentiments des personnages et demandez-lui pourquoi ils ont choisi d'agir comme ils l'ont fait.

Jeux qui enseignent le partage

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

Ce que vous pouvez faire

POUR VOTRE ENFANT DE 4 À 6 ANS

L'âge préscolaire et l'âge scolaire (de 4 à 6 ans) sont des périodes d'apprentissage, de croissance et de découverte de nouveaux lieux. Certains parents ont de la difficulté à s'imaginer leur enfant fréquenter l'école, sous la garde d'autres personnes. D'autres ont dû laisser leur enfant y aller à un très jeune âge, en raison de leur emploi. Les amis et les enseignants font partie du monde de votre enfant qui s'élargit et qui inclut désormais des histoires et des expériences vécues en dehors du foyer familial.

Apprenez à faire la discipline

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

Enseignez à votre enfant à être responsable

Aidez votre enfant à comprendre son rôle au sein de la famille. Expliquez-lui ce qui arrive si un membre de la famille ne fait pas sa part. Assurez-vous de lui confier des tâches qui correspondent à ses capacités, comme ramasser ses vêtements et les mettre dans le panier à linge sale, ranger ses jouets dans un coffre à jouets, trier des chaussettes ou mettre la table. Montrez à votre enfant comment effectuer les tâches que vous voulez lui confier. Donnez-lui des directives précises lorsque vous lui demandez d'effectuer une tâche.

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

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

Au lieu de lui demander de ranger sa chambre, dites-lui de mettre les toutous dans le coffre à jouets. Souvenez-vous que les enfants font généralement de leur mieux parce qu'ils cherchent à nous plaire.

Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments

La période de 4 à 6 ans est idéale pour montrer aux enfants à résoudre des problèmes. Les enfants de cet âge découvrent leurs propres sentiments et ceux des autres. Voici quelques questions que vous pouvez poser à votre enfant pour l'aider à comprendre ses sentiments :

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

Jouez avec votre enfant

Le jeu est important pour les enfants d'âge scolaire et préscolaire. Voici quelques suggestions de jeux :

- Demandez à votre enfant de choisir et de mener le jeu auquel il veut jouer.
- Lâchez votre fou – Chantez et dansez pour permettre à votre enfant de dépenser son excès d'énergie et pour l'aider à se concentrer.
- Jouez à un jeu d'association d'animaux – Choisissez trois animaux. Placez-vous dos à dos. Dites « 1-2-3, partez! » Retournez-vous et imitez un de ces animaux. Voyez combien de fois vous et votre enfant imitez le même animal.
- Inventez une poignée de mains ou une salutation spéciale.



Nyuk'enusi' signifie
« Je t'aime » en dakelh.

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

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.bcapop.ca/programs

Preschoolers: Building a Sense of Security est un feuillet d'information de BC Healthlink.

www.healthlinkbc.ca/kb/content/special/ta7012.html

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-pacc.phac-aspc.gc.ca

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



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

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