



La paternité, c'est pour la vie

Livret de ressources sur la paternité à l'intention des parents
des Premières Nations et métis de la Colombie-Britannique

Dans ce numéro :

- » L'importance
d'un père
- » Apprendre à
devenir père
- » Différentes
situations,
différentes
approches



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
- **Jessical Ball**, professeure, École de soins pour enfants et adolescents, Université de Victoria
- **Lucy Barney**, leader autochtone, Perinatal Services BC
- **Melody Charlie**, photographe
- **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
- **Georgia Kyba**, naturopathe-conseil
- **Judy Lemke**, M.Ed., Première Nation Lil'wat/Stl'atl'imx
- **Deanna Leon**, directrice générale, Splat'sin Tsm7aksaltn (Splat'sin Teaching Centre) Society
- **Brian Russell**, coordonnateur provincial, Dad Central Ontario
- **Livingstone Godfrey Stephens**, père
- 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
Qu'est-ce qu'un père?	6
L'importance d'un père.	8
Apprendre à devenir père	10
Différentes situations, différentes approches . . .	12
Comment vous impliquer.	14
Les traditions familiales	16
L'heure du jeu	17
Pour en apprendre davantage	19



Pépé7
*signifie « papa »
en secwepemc.*

Introduction

Vous allez vivre l'expérience la plus importante et la plus difficile de votre vie – la paternité. En tant que père, vous comptez beaucoup dans la vie de votre enfant. De nombreux pères veulent jouer une part plus active dans la vie de leur enfant. Ce livret vous aidera à devenir un père efficace et sûr de lui. Il explique pourquoi les pères sont importants, suggère des façons de vous impliquer à différentes étapes de la vie de votre enfant et fournit des renseignements sur le rôle traditionnel des pères. À la fin de ce livret, vous trouverez une liste de ressources et de services pour votre famille.



*Enseignez à vos
enfants à bien vivre.*





N'est-ce pas, Annie?

« Une des histoires que mon père racontait et dont je me souviens, c'est l'histoire de "N'est-ce pas, Annie?", celle d'un frère et d'une sœur qui arrivaient toujours chez nous à l'heure du souper. Papa disait que le frère d'Annie n'arrêtait pas de parler. Sa seule plainte (qui était toujours accompagnée d'une étincelle dans les yeux), c'était qu' "il ne le laissait jamais placer un mot!" Puis, papa riait d'un air espiègle et poursuivait son histoire. Chaque fois que le frère ouvrait la bouche pour parler, il se tournait vers sa sœur et lui demandait "N'est-ce pas, Annie?" Papa hochait la tête en répétant "N'est-ce pas, Annie?" Et il ajoutait en pointant du doigt pour insister sur ce passage : "Ces deux-là, ils prenaient toujours le plus gros morceau de viande... le meilleur!"

Ta mère mettait ses fruits en conserve sur la table et il disait "Plum-shla moot!" (Encore des prunes!). Il regardait par la fenêtre, comme s'il se rappelait quelque chose, puis il souriait. Puis, papa faisait une petite pause... et il finissait son histoire tranquillement en ajoutant "Je les ai trouvées bonnes."

Au moyen de cette histoire, mon père m'a enseigné à être un bon invité et un bon hôte, et à être poli. »

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

Qu'est-ce qu'un père?

Un père est un homme qui assume des responsabilités à l'égard des enfants dans sa vie. Beaucoup d'hommes ont grandi sans avoir eu un modèle sain et positif de paternité. C'est souvent lorsque les hommes tiennent leur bébé dans leurs bras pour la première fois qu'ils réalisent ce que signifie élever un enfant.

Il est important de vous impliquer le plus possible, dès que vous apprenez que vous allez être père. En fait, plus vous vous impliquerez tôt, plus votre lien avec vos enfants se renforcera à mesure qu'ils grandiront. Cela peut même commencer avant la grossesse. En tenant compte des suggestions suivantes, vous enseignerez une importante leçon à vos enfants – *qu'ils sont importants pour vous*

Fournissez-leur les choses essentielles à leur existence

La plupart des pères veulent fournir à leurs enfants ce dont ils ont besoin. Cela comprend un domicile, de la nourriture et une éducation. Mais cela comprend aussi de l'amour, de la sécurité et de l'attention. Assurez-vous de fournir à vos enfants un lieu sûr pour grandir. Lorsque vous répondez à leurs besoins, vos enfants apprennent à vous faire confiance, car ils savent que vous avez toujours à cœur leurs meilleurs intérêts.

Passez du temps avec votre enfant

Les enfants observent la façon dont nous occupons notre temps. Ils découvrent ce qui est le plus important pour nous. Lorsque vous passez du temps avec vos enfants, ils se sentent valorisés. Cela leur montre qu'ils sont importants à vos yeux. Ce n'est pas seulement la *quantité* de temps que vous leur consacrez qui compte, c'est aussi la *qualité* du temps que vous passez avec eux. Lorsque vous passez du temps avec vos enfants, concentrez-vous sur eux. Écoutez-les. Faites des choses qui les intéressent. Faites-les participer à des activités que vous aimez faire. Allez dehors le plus souvent possible. Éloignez-vous de la télévision et de l'ordinateur, et rangez votre téléphone cellulaire. Découvrez en quoi consiste leur vie en dehors de votre foyer. Intéressez-vous à leurs amis. Suivez de près leurs résultats scolaires et encouragez-les à réussir. Vos enfants comptent sur votre approbation et sur votre aide. Découvrez ce qu'ils doivent apprendre et comment ils apprennent. Assurez-vous qu'ils obtiennent ce dont ils ont besoin pour réussir.

Montrez-leur de l'affection

Les enfants ont besoin de se sentir aimés par leur père. Vos enfants ont besoin de vous entendre leur dire « Je t'aime. » Serrez-les souvent dans vos bras. Vous devez être le premier à leur montrer votre affection. Cela peut être difficile pour certains pères qui n'ont pas grandi dans un foyer bienveillant et qui n'ont pas eu le soutien de leur famille et de leur communauté. Certains pères sont mal à l'aise de montrer leurs émotions. En démontrant votre affection, vous aiderez vos enfants à sentir qu'ils sont importants pour vous.

Respectez et honorez la mère de vos enfants

Il est important que les parents s'entendent le moment venu d'établir des limites, de discipliner leurs enfants et de déterminer les rôles de chaque membre de leur famille. Les enfants réussissent bien lorsqu'ils voient leurs parents collaborer, qu'ils habitent ensemble ou non. Examinez votre façon de parler de la mère de vos enfants et de vous adresser à elle.





*Surveiller ses enfants au terrain
de jeu et jouer avec eux sont
deux choses différentes.*

Soyez un modèle en vue de créer un climat de confiance et de sécurité

Vos enfants apprennent plus en vous observant qu'en vous écoutant. Ils observent comment vous passez votre temps libre, quelle est votre attitude à l'égard du dur labeur, comment vous parlez d'autres personnes et comment vous gérez vos émotions (en particulier la colère). En vous observant, ils apprennent à s'entendre avec les autres, la valeur du dur labeur et la priorité que vous leur accordez. Il est souhaitable que vos enfants s'attachent à vous. Les enfants s'attachent aux personnes qu'ils respectent et en qui ils ont confiance. Pour en savoir plus, lisez le livret intitulé *Les liens familiaux*.

Souvenez-vous qu'être père, c'est un engagement à vie

Votre rôle de père commence avant la grossesse et se poursuit pendant toute la vie de votre enfant. À mesure que votre enfant grandira, votre relation avec lui évoluera et changera. Les enfants ont besoin de savoir que vous serez toujours là pour eux et que vous les aimerez toujours.

Enseignez des choses à votre enfant

Les enfants s'attendent à ce que leur père leur enseigne les réalités de la vie. Leur faire découvrir votre propre patrimoine et votre propre culture constitue un excellent point de départ. Renseignez-vous sur votre passé et vos origines, et transmettez ce savoir à vos enfants. Pour ce faire, vous devrez parler à vos enfants de leurs grands-parents et de leur famille élargie, et leur enseigner des habiletés comme pêcher, jouer du tambour, danser ou pratiquer un sport. Il est aussi important de vous intéresser à la vie scolaire de vos enfants. En vous adonnant à des activités ensemble au quotidien, vous et vos enfants apprendrez à vous découvrir. Vos enfants auront ainsi des histoires incroyables à raconter à leurs propres enfants plus tard dans la vie. Cela les aide aussi à mieux vous connaître.



Parlez-leur de vos traditions et de votre communauté

Vos enfants éprouveront un plus grand sentiment d'appartenance s'ils connaissent leurs traditions et leur communauté, et ils se sentiront davantage réconfortés et soutenus dans les moments difficiles. Cela les aidera à savoir qui ils sont et à en tirer fierté. Cela les rapprochera de vous, de leur famille élargie et de leur communauté. Il existe plusieurs façons de faire :

- Parlez-leur de leurs ancêtres.
- Faites-les participer à des événements culturels (fêtes, etc.).
- Emmenez-les parcourir le territoire.
- Enseignez-leur des choses que vous avez apprises.



*Parlez à vos enfants, même s'ils sont
encore bébés et qu'ils ne peuvent
pas vous répondre avec des mots.*

L'importance d'un père

Les enfants désirent admirer un homme en qui ils ont confiance. Ils veulent avoir un père qui les guide. Les conseils donnés soigneusement favorisent une relation étroite et respectueuse. Ils enseignent également aux enfants à être de bons parents, ce qui renforce les générations à venir. Voici certaines façons de guider votre enfant.

Donnez-lui des conseils clairs

Les enfants ont besoin de conseils d'adultes qui se soucient d'eux. En étant cohérent, vous aidez votre enfant à se sentir en sécurité. Il sait à quoi s'attendre et n'a pas peur de faire des erreurs et de poser des questions. Louangez-le lorsqu'il fait quelque chose de bien. Fixez-lui des limites et assurez un suivi lorsqu'il les dépasse. Soyez calme et ferme. Utilisez une approche calme, compréhensive et positive lorsque vous lui enseignez quelque chose ou que vous le disciplinez. Pour en savoir plus sur la discipline des enfants, lisez le livret intitulé *Les parents en tant que premiers enseignants*.

Établissez la norme à suivre

Pour pouvoir donner de bons conseils, vous devez commencer par prendre bien soin de vous-même. Les enfants apprennent en observant votre comportement. Si vous mangez bien, que vous faites de l'exercice physique et que vous exprimez sainement vos émotions, votre enfant suivra votre exemple. Pour en savoir plus, lisez le livret intitulé *Grandir en bonne santé*. Si votre enfant voit travailler fort et avoir une attitude positive, il aura de meilleures chances de réussir à l'école et au travail. Lorsque vous faites une erreur, dites-le à votre enfant. Cela lui montrera que les adultes aussi apprennent des choses. Vous établirez ainsi une norme de comportement pour votre enfant.



*Abba signifie « père »
en nadleh whut'en.*





Ayez des attentes raisonnables

Enseignez à votre enfant à être responsable. Vous pouvez le faire en vous attendant à ce que votre enfant vous donne un coup de main, prenne soin d'autres personnes ou d'un animal de compagnie ou finisse ses devoirs. Louangez votre enfant lorsqu'il termine une tâche. Le fait d'avoir des responsabilités l'aide à apprendre à résoudre des problèmes et lui donne confiance en lui-même. Assurez-vous qu'il est capable de réaliser la tâche que vous lui confiez avec un minimum d'aide. Le fait d'avoir des attentes trop élevées (p. ex. s'attendre à ce qu'un enfant de trois ans prépare le déjeuner) peut créer du stress chez un enfant. Par contre, si vos attentes sont trop peu élevées, votre enfant pourrait ne pas apprendre à se montrer responsable ou ne pas faire d'efforts lorsque les choses sont difficiles. Pour en savoir davantage sur l'art d'être parent et le développement des enfants, veuillez visiter ce site Web :

• Best Chance www.bestchance.gov.bc.ca



Dans le passé, plusieurs générations vivaient ensemble et tout le monde apportait sa contribution. Les enfants étaient la responsabilité de tous.

Donnez à vos enfants l'occasion de vivre des expériences

L'expérience est souvent le meilleur enseignant. Les enfants ont besoin d'un père qui leur fait découvrir le monde et les personnes qui les entourent. Malheureusement, de nombreux enfants découvrent le monde plus souvent au moyen de la télévision et d'Internet qu'en vivant des expériences dans la vraie vie. Créez des expériences positives pour votre enfant. Songez à des façons dont il pourrait faire la connaissance de nouvelles personnes, essayez de nouvelles choses et mettez à l'épreuve leurs habiletés. De nouvelles expériences aident le cerveau de votre bébé à se développer et encouragent celui-ci à avoir confiance en lui-même et à essayer de nouvelles choses.

Offrez-lui du soutien

Les enfants ont tous besoin d'un lieu sûr où se réfugier s'ils se font mal ou s'ils ont peur, que ce soit à cause d'un mauvais rêve, d'un mauvais traitement à l'école ou d'une chute à bicyclette. Vous pouvez être leur refuge en les écoutant et en faisant votre possible pour régler la situation. Essayez d'entendre ce que votre enfant NE vous dit PAS avec des mots. Autrement dit, soyez attentif à son langage corporel et à ses émotions – écoutez avec les yeux. Vous souvenez-vous d'avoir eu peur ou d'avoir été blessé par quelqu'un lorsque vous étiez jeune? Essayez de vous rappeler comment vous vous êtes senti à ce moment-là. Offrez réconfort et sécurité à votre enfant.

Apprendre à devenir père

Ce qu'il y a de mieux au sujet de la vie, c'est qu'elle a lieu dans le présent. Chaque moment, vous pouvez choisir un chemin de guérison. Chaque pas que vous faites vers votre propre guérison est un pas qui vous aide à devenir un meilleur père.

Aujourd'hui, plus que jamais, la plupart des pères veulent jouer un rôle de plus en plus actif au sein de leur famille. Ils veulent être là pour leurs enfants et participer à leur éducation. Ils changent leurs couches, les nourrissent et jouent avec eux. Les pères qui s'occupent de leurs enfants jouent un rôle important dans la vie de ces derniers. Certains pères estiment qu'ils ont beaucoup à apprendre, en particulier s'ils sont isolés ou s'ils n'ont pas eu de modèle de paternité duquel ils ont pu apprendre.

Notre passé influe sur les pères

De nombreux enfants des Premières Nations ou métis ont grandi en l'absence d'un père qui s'impliquait, en raison du système des pensionnats ou de protection de l'enfance. Bon nombre d'hommes ont été élevés dans un pensionnat ou ont des parents qui y ont grandi. Ils ont été élevés par des adultes qui n'ont pas fait preuve d'amour ou de bienveillance à leur égard. Ces adultes n'ont pas créé de lien entre les enfants et leur famille, leur communauté et leurs croyances traditionnelles. Certains pères ont été négligés et maltraités au cours de leur enfance et, à cause de ces expériences, ils ont de la difficulté à créer des liens avec d'autres personnes, en particulier avec leur partenaire et leurs enfants. Il se peut qu'ils traitent leur famille de la même façon qu'ils ont été élevés. Il se peut aussi qu'ils aient besoin de « guérir » et d'apprendre de nouvelles façons d'élever leurs enfants. Si c'est votre cas, demandez l'aide dont vous avez besoin.

Après les pensionnats, il est possible que la communauté, la famille élargie et les pères aient perdu leur place dans la vie d'un enfant. Aujourd'hui, les familles vivent souvent seules, loin de la famille élargie. Parfois, les pères se sentent isolés et ont peu ou pas de soutien en tant que parent. Ils ne sont peut-être pas au courant des programmes qui existent dans leur communauté pour aider les parents.

« Si on ne demande pas l'aide dont on a besoin, on n'est ni sympathique ni gentil. » [Traduction libre]

– Richard Atleo dans son livre intitulé
Tsawalk: A Nuw-Chah-Nulth Worldview

Aller de l'avant

Les hommes peuvent apprendre leur rôle de père en observant leur propre père ou d'autres hommes en train d'élever leurs enfants. Tantes, oncles, grands-parents et autres membres de votre communauté peuvent aussi être des supports merveilleux pour votre famille. Les pères peuvent aussi apprendre leur rôle en posant des questions et en lisant des livres. Ils peuvent profiter des programmes de soutien destinés aux parents et des cours sur les compétences parentales offerts dans leur communauté. Ces programmes unissent les pères et les aident à se sentir appuyés dans leur rôle parental. Pour en savoir plus sur le rôle de père, demandez de l'aide et prenez connaissance des services énumérés à la fin de ce livret.



Être père demande du temps et de la pratique. Plus vous passerez de temps à prendre soin de vos enfants, plus vous aurez confiance en vos compétences parentales.

Les pères se sentent plus à l'aise avec les enfants en prenant soin d'eux. Il est utile de s'impliquer le plus tôt possible. Cela peut se faire avant même la grossesse. Par exemple, vous pouvez parler avec votre partenaire de votre santé, de votre vie et des changements que les enfants apporteront dans celle-ci. Une fois que votre partenaire est enceinte, votre participation continue. Au cours de la grossesse, vous pouvez parler à votre enfant non encore né, assister à des classes prénatales et à des rendez-vous médicaux, vous procurer les articles dont votre bébé aura besoin et prendre soin de votre partenaire. Une fois que votre bébé sera né, vous pourrez le changer de couche, jouer avec lui, l'emmener faire des promenades, vous lever la nuit lorsqu'il se réveillera et l'aider à devenir propre. Passez le plus de temps possible avec lui.

Votre attitude compte pour beaucoup. Vous pouvez choisir d'apprendre tout ce que vous pouvez au sujet de votre rôle de père et de ce que vous avez à offrir. Vous pouvez demeurer positif et plein d'espoir en ce qui concerne vos enfants.

Être ton père

Tout ce que je peux dire, c'est que la véritable beauté d'être ton père est la suivante

Je trouve autant de réconfort dans tes bras

Que toi dans les miens

Lorsque j'ai vraiment besoin d'un endroit libre de tout jugement

C'est habituellement là où tu te trouves

Je célèbre davantage tes réalisations en tant que mon enfant

Que les miennes en tant que ton père

Je suis plus en paix en te tenant endormi dans mes bras

Qu'à tout autre moment de ma vie

Marcher main dans la main avec toi, c'est très intime

Mon bras entourant tes épaules

Il n'y a aucune ombre dans notre relation, seulement la découverte

Je me réjouis dans notre imperfection mutuelle

Je savoure notre voyage de découverte et d'exploration

Et alors que je te protège et que je t'élève, mon trésor

Je suis encouragé en sachant que je me dépasse

Et que je suis à mon meilleur

Quand je suis avec toi

Papa te tient, bébé, chut! Je t'ai dans mes bras...[Traduction libre]

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

Différentes situations, différentes approches

Chaque père est unique

Les pères élèvent leurs enfants dans des situations diverses. Les enfants apprennent également d'autres hommes leur servant de modèles, ainsi que de leur famille élargie, des membres de leur communauté, des amis de la famille, de leurs enseignants, de leurs instructeurs, et ainsi de suite. Certains pères élèvent leurs enfants seuls. Certains sont séparés ou divorcés et travaillent fort pour continuer de jouer un rôle dans la vie de leurs enfants. D'autres ne peuvent voir leurs enfants à cause de leur éloignement, de leur travail ou d'une décision du tribunal ou du système de protection de l'enfance. Certains pères sont homosexuels ou jeunes; d'autres sont en fait des beaux-pères ou des pères de foyers d'accueil. Des membres de la famille élargie (les oncles, les grands-pères, les frères, etc.) peuvent parfois jouer le rôle de père. Il arrive que les enfants aient des besoins particuliers ou un problème de santé qui nuisent à la relation qu'ils ont avec leur père.

Quelle que soit votre situation, il est important que vous vous efforciez d'être le meilleur père possible. Si vous partagez vos responsabilités parentales avec votre partenaire, songez à une façon de créer pour vos enfants le milieu et les relations les plus harmonieux, les plus sains et les plus sûrs possible du point de vue affectif. Les enfants tirent parti de l'amour qu'ils reçoivent de leurs parents, peu importe la situation parentale. Ils apprennent également de leurs parents sur le plan des relations humaines.



La paternité, c'est pour la vie.

Rester en contact

Quelles que soient les circonstances, vous pouvez faire plusieurs choses pour rester en contact avec vos enfants. Si vous ne demeurez pas avec eux, faites votre possible pour les voir régulièrement. Passez le plus de temps possible avec eux. Vous aurez peut-être besoin de souplesse dans votre horaire de travail et votre calendrier d'activités familiales. Lorsque vous avez prévu une visite, faites tout en votre pouvoir pour arriver à l'heure et pour avoir une activité à faire ensemble, comme aller au terrain de jeux, au parc, en pique-nique, à la plage ou dans un centre d'amitié, pour passer des moments de qualité ensemble. Si vous devez annuler votre visite planifiée, assurez-vous d'en aviser vos enfants par téléphone. Expliquez-leur qu'ils sont très importants pour vous et que vous avez hâte de les revoir.

Si vous ne pouvez être là en personne, vous pouvez rester en contact :

- en envoyant des courriels ou des petits mots par la poste;
- en envoyant des photos ou une vidéo;
- en bavardant au téléphone ou au moyen d'un ordinateur.

Il est difficile de ne pas pouvoir voir ses enfants. Si c'est votre cas, dites à vos enfants que vous les aimez et que vous les acceptez. Omettez tout blâme ou tout sentiment de culpabilité. Dites-leur que même si vous ne pouvez être avec eux, vous voulez qu'ils sachent combien vous les aimez et que vous pensez à eux tous les jours. Si possible, racontez-leur des histoires drôles ou heureuses au sujet de votre famille ou de moments que vous avez passés avec eux.



Quel genre de père avez-vous toujours voulu être?

Demandez-vous ce qui vous en empêche. La première étape à franchir, c'est d'être votre propre parent. Obtenez l'aide dont vous avez besoin. Lisez des livres utiles et inspirants. Recherchez les personnes serviables et saines. Cherchez à devenir le père que vous avez toujours voulu être.

Participez aux routines familiales telles que les repas, l'heure du bain et l'heure du dodo. Discutez de la façon dont vous vous partagerez la responsabilité d'emmener votre enfant à ses rendez-vous (visites chez le médecin ou le dentiste, rencontres avec son enseignant, etc.) et à ses activités régulières (clubs ou sports).



Ce qu'il y a de mieux au sujet de la vie, c'est qu'elle a lieu dans le présent. Chaque moment, vous pouvez choisir un chemin de guérison.

Impliquez vos enfants

Trouvez des façons d'impliquer vos enfants en ce qui concerne votre communauté et vos croyances. Par exemple, cela pourrait se faire au moyen d'événements culturels, de livres portant sur votre communauté, d'artisanat ou de jeux traditionnels, de musique de votre communauté ou de l'apprentissage de votre langue des Premières Nations ou métisse.

Même si ce livret porte sur les enfants âgés de 0 à 6 ans, les pères ont aussi un rôle important à jouer auprès de leurs enfants devenus adolescents ou de jeunes adultes. Il est utile de se renseigner sur les défis qui accompagnent chaque étape de leur vie et sur ce que les parents peuvent faire pour les aider. Pour en savoir plus, consultez la liste de ressources qui se trouve à la fin du livret.



Bah
*signifie « père »
en wet'suwet'en.*

Comment vous impliquer

Une des choses les plus importantes qu'un père peut faire, c'est de s'efforcer d'avoir une excellente relation avec ses enfants.

Avant la grossesse

- Discutez de toute préoccupation que vous pourriez avoir au sujet de la possibilité de fonder une famille.
- Discutez de la façon dont vous élèverez vos enfants.
- Faites des choix sains.
- Parlez avec d'autres personnes des changements qu'un bébé apportera dans votre vie et de la façon de vous y préparer.

Pendant la grossesse

- Accompagnez votre partenaire à ses rendez-vous médicaux et posez des questions.
- Prenez soin de votre partenaire – préparez son dîner, permettez-lui de se reposer, massez-lui le dos.
- Renseignez-vous sur la grossesse et la naissance.
- Suivez des cours prénataux.
- Jouez du tambour pour votre enfant pas encore né.
- Parlez à votre enfant pas encore né, faites-lui la lecture ou chantez-lui des chansons.
- Parlez à votre partenaire au sujet de l'allaitement.
- Parlez des préoccupations que vous pourriez avoir au sujet de votre nouvelle famille.
- Parlez de la façon dont vous élèverez vos enfants.
- Faites des choix sains.
- Parlez avec d'autres personnes des changements qu'un bébé apportera dans votre vie et de la façon de vous y préparer.
- Renseignez-vous sur les signes de dépression du post-partum.



Selon certains enseignements traditionnels, les pères aussi attendent un bébé. Vous devrez peut-être prendre les mêmes précautions que votre partenaire enceinte. Vous devrez peut-être vous assurer que votre partenaire enceinte n'entend ni ne voit des choses violentes, effrayantes ou tristes.



*Papa signifie « père »
en métchif.*

Bébé

- Apprenez à tenir votre bébé, à lui donner son bain et à le changer de couche.
- Essayez de déterminer comment il se sent.
- Réagissez aux indices que vous donne votre bébé.
- Participez à l'allaitement en amenant votre bébé à votre partenaire, en restant tout près, en bavardant avec elle et en caressant le bras ou la tête de votre bébé pendant la tétée. Donnez un verre d'eau à votre partenaire pendant l'allaitement et offrez-lui de faire faire le rot à votre bébé.
- Prenez soin de votre bébé à tour de rôle lorsqu'il ne dort pas la nuit.
- Emmenez votre bébé faire une promenade dehors et décrivez ce que vous voyez. Utilisez un porte-bébé afin qu'il soit près de vous et qu'il puisse vous entendre.
- Faites-lui la lecture, chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires.
- Jouez à faire « coucou ».
- Surveillez les signes de la dépression post-partum ou d'autres problèmes médicaux chez votre partenaire. Aidez-la à obtenir l'aide dont elle a besoin.

Tout-petit

- Assurez la sécurité de votre tout-petit en sécurisant votre maison.
- Renseignez-vous sur la façon d'enseigner des choses à votre enfant et de le discipliner.
- Allez dehors pour examiner des feuilles, des cailloux et des insectes.
- Emmenez votre tout-petit au parc.
- Jouez à des jeux actifs comme donner des coups de pied dans un ballon, lutter ensemble ou faire du bruit en frappant sur des bols en plastique.
- Lisez-lui une histoire ou inventez une histoire drôle.
- Sortez de la peinture, des crayons de cire ou de la pâte à modeler et faites une création artistique ensemble.



Enfant d'âge préscolaire

- Faites du bricolage, dessinez et coloriez avec votre enfant.
- Jouez à des jeux qui incluent l'apprentissage des nombres et des lettres.
- Emmenez-le à l'épicerie et invitez-le à vous aider à choisir des fruits, des légumes et d'autres aliments.
- Jouez avec lui à « faire semblant », même si cela signifie que vous devez vous déguiser et prendre une tasse de thé.
- Lisez-lui des histoires ou racontez-lui des histoires traditionnelles ou une histoire au sujet de votre enfance.

Enfant d'âge scolaire

- Aidez-le à faire ses devoirs et à se préparer pour l'école et participez à des activités scolaires.
- Invitez-le à vous aider à préparer le souper, y compris à mettre la table et à nettoyer la cuisine après le repas.
- Allez faire des promenades à pied ou à bicyclette ensemble et parlez-lui de la communauté dans laquelle il habite.
- Jouez aux cartes ou à des jeux de société avec lui.
- Faites la connaissance de ses amis.

Les traditions familiales

Les traditions rapprochent les membres de la famille et leur donnent un sentiment d'appartenance. Elles peuvent être familiales ou communautaires. Elles créent chez les enfants de bons souvenirs.

La plupart des traditions se rattachent à des fêtes ou à des périodes particulières de l'année, comme le temps de la pêche ou de la cueillette des baies (petits fruits). Elles donnent aux enfants et à leur père quelque chose à planifier, à attendre et à faire ensemble.

Certaines traditions peuvent être inventées par les familles

Ce sont des traditions que les autres familles pourraient ne pas comprendre, mais qui sont très importantes pour la vôtre. Voici quelques suggestions :

- prendre une photo de votre enfant le jour de la rentrée scolaire, chaque année;
- appeler grand-maman et grand-papa chaque dimanche après-midi;
- jouer à des jeux de société le vendredi soir;
- chercher des fleurs le premier jour du printemps;
- créer un chapeau à porter le jour de la fête de chaque membre de la famille;
- prendre le déjeuner au lit le samedi matin;
- inventer un jour de fête comme le jour des enfants ou la fête de personne.

Créez des traditions familiales uniques et agréables pour tous les membres de votre famille. Vous remarquerez sans doute que vos enfants se souviendront de ces traditions et en parleront pendant toute l'année.

Vous pouvez également vous renseigner sur les traditions de votre communauté

Par exemple, il existe peut-être des cérémonies ou des pratiques pour souligner la grossesse ou pour célébrer l'événement lorsqu'un enfant est né, est nommé, apprend à marcher ou atteint l'âge adulte. Célébrez vos traditions et soyez fier d'y prendre part et de les mettre en évidence. Les cérémonies et les pratiques traditionnelles varient d'une communauté à l'autre. Prenez le temps d'apprendre de vos Aînés, des membres de votre famille, d'autres parents et des services communautaires.



Baaba

signifie « papa » en nisga'a.



L'heure du jeu

Le jeu est un excellent moyen pour un père de créer un lien affectif avec son enfant. Il leur permet de s'amuser ensemble et de se découvrir.

Le jeu est bon pour les enfants

Il développe leur imagination. Il leur permet d'acquérir d'importantes habiletés sociales. Il les aide à développer leurs habiletés physiques. Il leur permet d'exprimer leurs sentiments, de découvrir leur environnement et d'apprendre à son sujet.

Quel est le meilleur moyen de jouer avec des enfants?

Observez-les et entrez dans leur jeu. Suivez leur exemple (dans la mesure où ils sont en sécurité). Lorsqu'un père joue de cette manière, ses enfants apprennent à prendre des décisions. Cela crée aussi un climat de confiance, ce qui mène à une plus grande collaboration.

Il existe de nombreuses façons de jouer. Presque n'importe quelle situation peut être transformée en un jeu. Voici quelques suggestions :

- **Art et artisanat** : Trouvez des crayons de cire ou de la peinture. Se salir peut être amusant.
- **Déguisement** : Servez-vous de vieux vêtements et laissez votre enfant donner libre cours à son imagination.
- **Musique** : Créez vos propres instruments, faites du bruit et chantez ensemble.
- **Exploration de la nature** : Creusez dans la terre ou collectionnez des feuilles ou des cailloux. Allez à la pêche ou grimpez dans un arbre.
- **Jeux de groupe** : Jouez au chat (à la « tague ») ou à la cachette. Inventez un jeu ensemble.
- **Jeux paisibles** : Enseignez à votre enfant à jouer aux cartes ou à des jeux de société. Admirez la nature.

Souvenez-vous que le jeu est censé être amusant

Une certaine dose de compétition peut être utile pour faire l'acquisition de nouvelles habiletés. Si vous jouez à des jeux compétitifs, concentrez-vous ensuite sur le plaisir que vous avez eu ensemble.



« Il est important de nous éloigner des idées de la société sur ce que cela signifie d'être un "homme" et d'embrasser les idéaux traditionnels relatifs au respect, à l'humilité et à ce que signifie être parent. »

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



Le jeu crée un lien entre un père et son enfant.

Un père de famille monoparentale des plus fiers

« Bonjour! Je m'appelle Livingstone Godfrey Stephens, mais la plupart des gens m'appellent Sonny. Je suis un père rempli de fierté qui élève seul son fils, Aslan, âgé de six ans. Je suis père de famille monoparentale depuis près de cinq ans déjà et je peux vous dire que cela n'a pas été de tout repos. Dans la vie, il y a des hauts et des bas. Mon fils a des besoins particuliers. Il a reçu un diagnostic de THADA et de SAF, et cela m'a obligé à élargir mon cercle de soutien. J'ai eu beaucoup de chance de trouver le soutien dont j'avais besoin au sein de la communauté, notamment à la garderie et à l'école, ainsi que dans ma famille. Au cours de la première année que nous avons passée ensemble, mon fils et moi avons dû nous rendre au BC Children's Hospital, à Vancouver. Nous y avons été dirigés par notre dentiste, mais mon pauvre fils a dû patienter neuf mois, dans la douleur, avant de se faire opérer. J'ai essayé de retenir mes larmes lorsqu'on lui a administré l'anesthésique, mais une fois qu'il a été dans la salle d'opération, j'ai dû appeler ma mère pour me calmer les nerfs. Le chirurgien a dû lui arracher ses dernières dents de lait, soit 15 en tout, mais le véritable aboutissement de cette mésaventure, c'est que mon fils a cessé de souffrir. Les changements se sont révélés remarquables à la garderie, car il voulait apprendre et faire de nouvelles choses. Il s'est mis à parler davantage et plus clairement. Nous avons eu beaucoup de chance de ne pas avoir à traverser cette épreuve seuls, grâce au soutien de professionnels et de notre famille.

Aslan a commencé la maternelle le matin, et la prématernelle l'après-midi, pour se préparer à fréquenter l'école toute la journée. La transition a été difficile pour chacun de nous, mais nous y sommes arrivés grâce au soutien de l'école et des éducatrices de la petite enfance de la garderie. Nous sommes allés au centre de jour pour parents et tout-petits de l'école et, par l'intermédiaire des responsables, nous avons commencé à participer aux activités du Tauhx Gadx Men's Group. Ce groupe fut fantastique, autant pour mon fils que pour moi. Aslan a pu passer plus de temps auprès d'autres adultes et de leurs enfants, et j'ai pu me joindre à un cercle d'hommes aux prises avec les mêmes difficultés que moi, plus ou moins. Nous avons passé du temps avec l'Aîné Charlie Carlick, à discuter de sujets comme le respect, le courage, la sagesse, la célébration et l'humilité. Il est vrai que la vie est faite de hauts et de bas, mais les parents qui élèvent seuls leurs enfants peuvent trouver l'aide dont ils ont besoin. N'hésitez pas à la demander. Il n'est pas nécessaire de tout faire soi-même – nous ne sommes pas seuls. Aslan passera bientôt en première année. Ses dents d'adulte sont en train de pousser et je le garde parfois avec moi à la maison quand elles le font souffrir. Chaque défi que nous relevons ensemble nous rapproche l'un de l'autre. Nous tirons des leçons de nos journées difficiles et nous continuons d'aller de l'avant. Mon fils et moi allons bien jusqu'ici et nous sommes très reconnaissants envers notre communauté, notre famille et nos amis.

Merci de m'avoir donné l'occasion de raconter notre histoire. »

– Sonny Stephens

Pour en apprendre davantage

Les **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 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 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 **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

Beginning the Journey of Fatherhood: A guide for Aboriginal Men est un livret qui s'adresse aux pères autochtones.

www.ecdip.org/mediaresources

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

Dad's Toolkit est un guide pour les pères.

www.bcbabyfriendly.ca/BabyManualforDads.pdf

... **En compagnie de papa : Une vitrine sur la participation des pères autochtones** est un rapport narratif et un documentaire sur DVD portant sur le renforcement du rôle des pères des Premières Nations, inuits et métis dans les collectivités ainsi que dans la recherche et l'élaboration de programmes et de politiques au Canada.

www.nccah-ccnsa.ca/289/en-compagnie-de-papa.nccah

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

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



'Op

signifie « père » en haisla.

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