

ATELIER CLÉ EN MAIN

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé



Table des matières

Messages d'ordre général pour les animateurs.....	2-3
- Activités brise-glace	4-5
- Définition de la résilience.....	6
- Activités suggérées	7-18
- Conclusion	19-20
Ressources pour les parents	21
Évaluations	22-23
Information supplémentaire pour les animateurs	24
Documentations	25-32
Remerciements	33

Messages d'ordre général pour les animateurs

- Le contenu de cet atelier est tiré de la brochure du Centre de ressources Meilleur départ intitulée : **Bâtir la résilience chez les jeunes enfants – pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans.**
- L'atelier a pour but de fournir aux parents des conseils pratiques pour trouver des façons simples de bâtir la résilience chez leurs enfants, de la petite enfance jusqu'à l'âge de six ans.
- Il est idéal de distribuer un exemplaire de la brochure **Bâtir la résilience chez les jeunes enfants : pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans** à chaque couple de parents.
- Si vous décidez de ne pas fournir cette brochure aux participants, avisez ceux-ci qu'ils peuvent la consulter en ligne ou la télécharger gratuitement.



Avant de présenter l'atelier, les animateurs sont invités à :

- Parcourir la brochure **Bâtir la résilience chez les jeunes enfants : pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans.**
- Se familiariser avec les ressources communautaires offertes dans leur région, au cas où certains parents estimerait avoir besoin de soutien supplémentaire. Par exemple, il peut s'agir de services de santé mentale aux enfants, de services sociaux, d'un bureau de santé publique, d'installations récréatives, de bibliothèques et de services de garde d'enfants. Les animateurs devraient idéalement mettre une liste de ressources communautaires à la disposition des parents.
- Se munir d'un tableau de conférence et de tout autre matériel nécessaire pour les activités (selon la description de chacune).
- Aménager la salle de façon à favoriser les discussions de groupe (en positionnant les chaises en fer à cheval ou en cercle).
- Trouver des bénévoles pour les aider, si possible (pour accueillir les parents, aider au déroulement des activités et créer une dynamique de groupe).
- Offrir un service de garde d'enfants et servir des collations santé, si possible.
- Coordonner le transport ou rembourser les frais de transport, si possible.
- Mettre des formulaires d'évaluation à la disposition des participants (voir la page 23).

Objectifs de l'atelier

- Les participants apprennent ce qu'est la résilience et en quoi celle-ci est importante pour le développement des enfants.
- Les participants réfléchissent aux façons de devenir un modèle positif pour leur enfant.
- Les participants apprennent à améliorer la capacité de leur enfant à surmonter les défis de la vie et à se développer.

Messages clés

- Tout le monde est capable de résilience. Bâtir sa résilience est une chose sur laquelle on travaille pendant toute notre vie.
- Les parents sont les personnes les plus importantes dans la vie d'un enfant. Ce sont eux qui jouent le plus grand rôle dans le développement de facultés favorisant la résilience chez leur enfant.
- Avec le soutien d'autres membres de la famille et de la communauté, votre enfant et vous-même pouvez améliorer sa résilience grâce à vos interactions quotidiennes et au modèle que vous lui montrez.
- Les enfants sont tous différents ; il n'existe donc pas de recette miracle pour bâtir la résilience. L'adoption d'une approche souple et le maintien d'une relation aimante avec l'enfant constituent les moyens les plus prometteurs pour améliorer la capacité de résilience chez l'enfant.
- Les parents qui prennent soin d'eux-mêmes sont plus en santé et donc mieux outillés pour affronter les défis que la vie met sur leur chemin. Les enfants observent leurs parents et apprennent, grâce à eux, des stratégies d'autosoins positives.

Horaire

- Une à quatre séances de 90 à 120 minutes peuvent être offertes.
- Le groupe idéal devrait compter de 6 à 12 parents.
- Cet atelier est conçu pour la population générale. Les animateurs sont invités à adapter le contenu de façon à répondre aux besoins des participants.
- Plusieurs activités sont suggérées ; choisissez celles qui conviennent à votre clientèle et à votre style de présentation.

Ordre du jour suggéré

- Présentation de l'animateur et du sujet (5 minutes)
- Présentation des participants – voir les activités brise-glace proposées à la page 4 (10 minutes)
- Définition de la résilience – voir page 6 (5 minutes)
- Activités – voir pages 7-8 (de 30 à 45 minutes); les activités 1 et 2 sont fortement recommandées pour la première séance; pour les séances suivantes, vous pouvez choisir parmi les activités 3 à 7
- Conclusion et évaluation – voir page 19-23 (15 minutes)
- Ressources et informations supplémentaires – voir page 24 (de 5 à 10 minutes)

Activités brise-glace suggérées

Sélectionnez l'une des activités suivantes pour aider les participants à se sentir plus à l'aise entre eux.

ACTIVITÉ BRISE-GLACE N° 1 :

- Invitez les parents à indiquer les mots qui leur viennent à l'esprit en lien avec la résilience.
- Encouragez-les à participer, puisqu'il n'y a pas de mauvaises réponses.
- Inscrivez les mots sur le tableau de conférence.
- Félicitez les parents pour leur participation. Encerclez ou soulignez les mots que vous mentionnerez durant l'atelier.
- Insistez sur le fait qu'il existe plusieurs façons de bâtir la résilience. Donnez la définition de la résilience.

ACTIVITÉ BRISE-GLACE N° 2 :



- Demandez aux parents de se présenter en indiquant :
 - Leur nom
 - L'âge de leur enfant
 - Une de leurs forces en tant que parent
- Inscrivez ces forces sur le tableau de conférence.
- Demandez aux parents de réfléchir à une autre force qu'ils reconnaissent en eux.
- Demandez-leur pourquoi il est parfois si difficile de trouver ses forces personnelles (plusieurs trouvent plus facile de nommer leurs défauts).
- Dites aux parents que le fait de chercher ses forces permet de croire davantage en sa capacité à gérer le stress et les difficultés. Invitez-les à continuer leur réflexion tout au long de l'atelier. Encouragez-les à relever d'autres forces, qu'il s'agisse de facultés qu'ils possèdent déjà ou qu'ils aimeraient développer pour aider leur enfant à bâtir sa résilience. Dites-leur qu'ils auront l'occasion de nommer d'autres forces à la fin de l'atelier.

ACTIVITÉ BRISE-GLACE N° 3 :

- Demandez aux parents de se présenter en indiquant :
 - Leur nom
 - Une raison pour laquelle ils participent à cet atelier
- Inscrivez les réponses sur le tableau de conférence.
- Encerclez ou soulignez les mots et les concepts que vous mentionnez durant l’atelier.
- Dites aux parents que bon nombre de ces raisons seront abordées durant l’atelier. Si elles ne le sont pas, certaines idées peuvent être trouvées dans la brochure (Bâtir la résilience chez les jeunes enfants).

ACTIVITÉ BRISE-GLACE N° 4 :

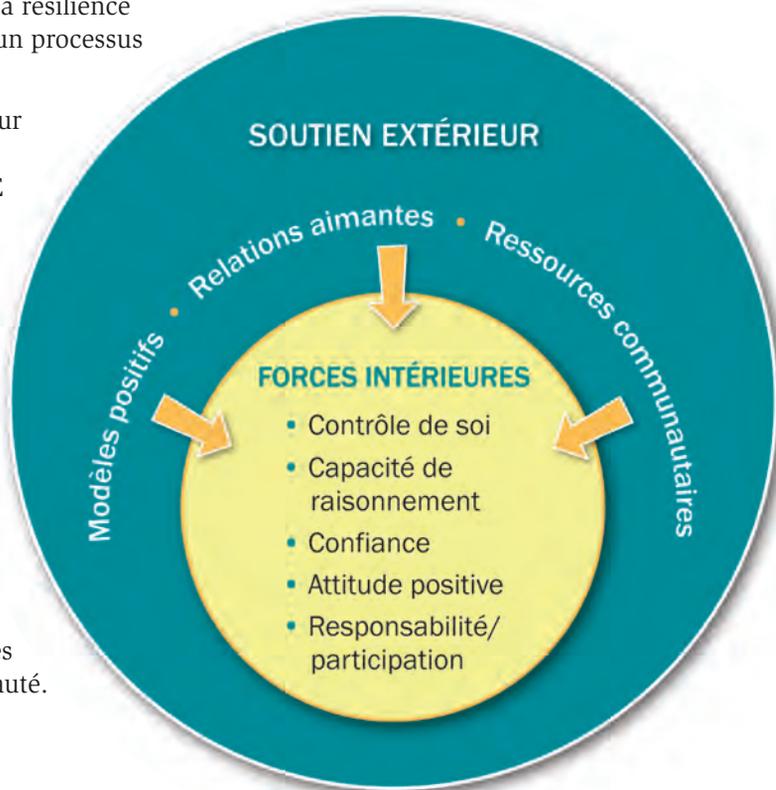
- Demandez aux parents de se présenter en indiquant :
 - Leur nom
 - Le nom et l’âge de leur enfant
 - Un ou deux exemples de forces chez leur enfant
- Encouragez les membres du groupe à fournir des réponses et inscrivez celles-ci sur le tableau de conférence.
- Soulignez les qualités remarquables de leurs enfants.
- Insistez sur le fait qu’en tant que parent, il est important de rechercher les forces de son enfant, surtout dans les moments difficiles! Porter attention aux forces de notre enfant nous permet de maintenir un lien positif avec lui. Cela lui donne confiance en ses capacités et le motive à ne pas abandonner alors qu’il développe de nouvelles habiletés qui peuvent lui poser problème.
- Mentionnez qu’au cours de l’atelier, une attitude positive sera retenue comme technique susceptible de transformer une situation difficile en une situation qu’il est possible de gérer. Se concentrer sur les aspects positifs de la vie est l’une des forces les plus importantes pour bâtir la résilience.



Contenu de l'atelier

Définition de la résilience :

- La résilience est la capacité d'affronter les défis que la vie apporte, et de trouver des moyens d'en sortir grandi et plus fort.
- La résilience permet aux gens de mener une existence plus heureuse, plus saine et plus réussie tout en les protégeant contre la dépression.
- Le développement de forces favorisant la résilience débute dès la petite enfance; il s'agit d'un processus qui se poursuivra tout au long de la vie.
- Nous avons besoin d'un soutien extérieur et de forces intérieures pour bâtir notre résilience. [MONTRER LE DIAGRAMME et s'y référer tout au long de la séance.]
- Les enfants apprennent mieux à réagir avec résilience dans le cadre de relations aimantes, avec des modèles positifs à la maison et dans leur communauté (à l'école, dans les groupes de jeu, parmi leurs amis, à l'église, dans le voisinage, etc.).
- Les enfants bâtissent leur résilience lorsqu'on leur donne la possibilité d'acquérir de nouvelles compétences et de participer à des activités significatives à la maison et au sein de leur communauté.



Note : le programme Reaching IN...Reaching OUT a autorisé l'utilisation de ce diagramme.

Explication :

La résilience n'est pas quelque chose que nous avons ou que nous n'avons pas. Nous naissons tous avec la capacité d'être résilients, et nous travaillons à développer cette aptitude tout au long de notre vie. Nous pouvons commencer à bâtir la résilience chez notre enfant dès son plus jeune âge grâce à des relations aimantes et sécurisantes qui l'aideront à traverser les défis qui se mettront inévitablement sur son chemin. Les parents sont les personnes les plus importantes lorsqu'il est question de bâtir la résilience chez un enfant. Lorsqu'ils font preuve de résilience dans leurs interactions quotidiennes, ils enseignent à leur enfant à gérer le stress de façon positive et à se relever des échecs. Tout au long de cet atelier, vous apprendrez comment vous pouvez aider votre enfant à développer ses forces et à obtenir le soutien nécessaire pour bâtir sa résilience.

Activités suggérées

Choisissez deux ou trois activités à partir des pages suivantes. Ce choix dépendra du groupe, de votre niveau d'aisance, du temps disponible et du nombre de séances que vous offrez. Si vous n'animez qu'une seule séance, les activités 1 et 2 sont recommandées.

Activité n° 1

Être un modèle de résilience

- Distribuez le document n° 1, intitulé *Être un modèle de résilience*.
- Demandez aux participants d'inscrire des exemples de communications verbales et non verbales à chaque ligne de la troisième colonne.

Être un modèle de résilience

Dans la 3^{ème} colonne, écrire pour chaque énoncé, des exemples de communication verbale et non-verbale.

 Lorsque les parents...	 Les enfants apprennent à...	Exemples de communication verbale et non-verbale
MONTRENT DE L'AFFECTION ET DE L'ATTENTION	Se sentir aimés et près de leurs parents → Avoir le sentiment d'être importants	Verbal : <i>Je dis à mon enfant à tous les jours que je l'aime</i> Non-verbale : <i>Je donne au moins un câlin par jour à mon enfant</i>
ÉCOUTENT/COMPRENNENT	Se sentir compris et acceptés → Comprendre les autres	Verbal : Non-verbale :
DEMEURENT CALMES	Se calmer → Gérer les situations stressantes	Verbal : Non-verbale :
SONT PATIENTS	Attendre → Développer leur patience	Verbal : Non-verbale :
S'ARRÊTENT ET RÉFLÉCHISSENT DE NOUVEAU	S'arrêter et réfléchir → Résoudre les problèmes de façon créative	Verbal : Non-verbale :
ONT UNE ATTITUDE POSITIVE	Apprécier les aspects positifs de la vie → Avoir de l'espoir (être optimistes)	Verbal : Non-verbale :
CROIENT QUE LES ERREURS SONT NORMALES	Voir que les erreurs font partie de l'apprentissage → Essayer de nouvelles choses	Verbal : Non-verbale :
CONTINUENT À FAIRE UN EFFORT	Continuer à faire un effort → Atteindre des buts	Verbal : Non-verbale :
VOIENT LES FORCES	Voir leurs propres forces → Avoir confiance	Verbal : Non-verbale :
PRENNENT LEURS RESPONSABILITÉS ET PARTICIPENT	Être responsable et à participer → Sentir qu'ils ont leur place	Verbal : Non-verbale :

Note : le programme *Reaching IN... Reaching OUT* a autorisé l'utilisation de ce diagramme.

- L'activité peut se faire en groupes de parents ou de façon individuelle.
- Elle peut aussi être réalisée à la maison si les parents reviennent pour une autre séance.
- Discutez des réponses en groupe.

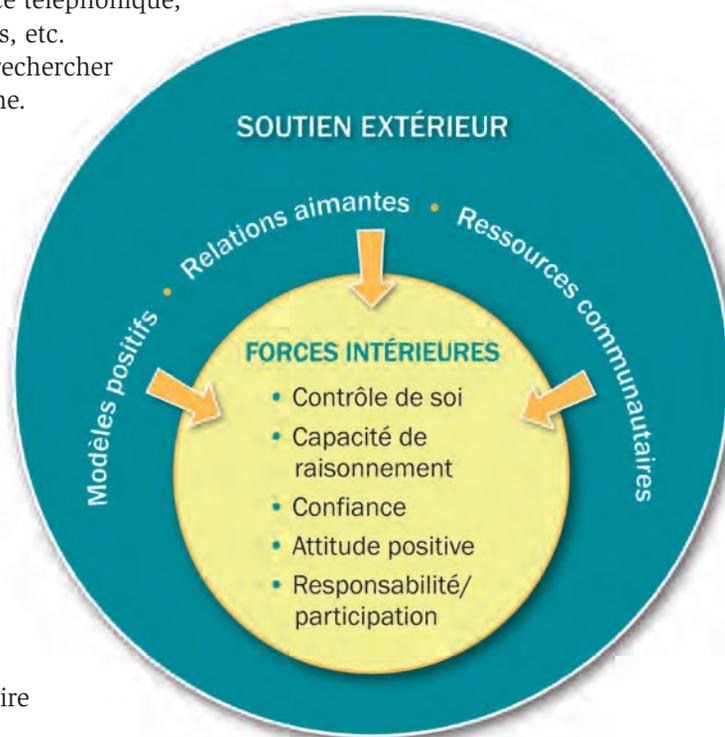
Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Les parents et les autres adultes peuvent apprendre à être des modèles positifs en affrontant les situations difficiles avec résilience.
- Bâtir une relation étroite et aimante avec votre enfant est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour bâtir sa résilience.
- L'enfant apprend comment avoir des relations aimantes avec d'autres personnes importantes dans sa vie lorsqu'il a des interactions positives avec ses parents dans le quotidien.
- Encourager les forces intérieures qui favorisent la résilience se fait dans le cadre de nos activités quotidiennes.
- Lorsque les parents réagissent bien au stress de tous les jours, ils montrent à leurs enfants comment faire la même chose. Les jeunes enfants imitent ce que les autres disent et font. Il faut alors se demander : « *Comment voulons-nous que nos enfants réagissent lorsque quelque chose tourne mal?* »
- Lorsque les parents demeurent calmes et souples devant les défis de la vie, ils apprennent à leurs enfants comment gérer le stress de façon positive.

Activité n° 2

Soutien extérieur

- Demandez aux participants de nommer des endroits dans leur communauté respective où ils vont ou pourraient aller pour obtenir du soutien ou de l'aide. Voici quelques suggestions : les centres de la petite enfance de l'Ontario, les centres de santé communautaire, des groupes de jeu dans la communauté, des haltes-accueil parents-enfants, des groupes confessionnels, des programmes de soutien, des écoles, des bibliothèques, des services d'assistance téléphonique, Internet, des amis, des parents, des voisins, etc. Trouvez, avec le groupe, des avantages à rechercher du soutien extérieur. Montrez le diagramme.
- Demandez aux parents de lever la main s'ils n'éprouvent aucune difficulté à demander de l'aide.
- Faites une séance de remue-méninges pour trouver les obstacles empêchant de rechercher de l'aide extérieure. Voici quelques suggestions : par timidité, parce qu'ils ne l'ont jamais fait auparavant, pour des questions liées à la confidentialité, parce qu'ils croient que cela les fera paraître faibles ou incompetents, parce qu'ils ne disposent pas de moyens de transport, parce qu'ils ne savent pas à quoi s'attendre, en raison de problèmes financiers, en raison d'un sentiment de désespoir et par peur d'être jugés ou de faire l'objet de discrimination.



- Lancez des idées de façons de surmonter ces obstacles, et notez-les sur le tableau de conférence. Voici quelques suggestions : appeler au centre et se renseigner sur le covoiturage ou les billets d'autobus; demander à un ami de les accompagner; s'informer auprès du centre ou d'un travailleur social au sujet de l'aide financière; penser aux avantages qui en découleront; visiter le centre, etc.
- Distribuez le document n° 2, intitulé *Conseils pour apprendre à votre enfant à aller chercher de l'aide*.

Conseils pour apprendre à votre enfant à aller chercher de l'aide

- **Dites à votre enfant qu'il est normal de demander de l'aide.** Assoyez-vous avec lui et réfléchissez à toutes les personnes à qui il pourrait demander de l'aide si nécessaire.
- **Créez un « signal d'aide » avec votre enfant.** Dites-lui que certains problèmes nécessitent l'aide d'un adulte. Choisissez un mot code ou un signal qu'il pourra utiliser pour vous avertir (ou pour avertir un autre adulte bienveillant).
- **Lisez ou racontez des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes offrent ou reçoivent de l'aide.

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Il est important de faire appel aux ressources communautaires, puisqu'aller chercher de l'aide contribue à bâtir la résilience.
- Il est très important de bâtir un réseau de personnes sur lesquelles vous pouvez compter.
- Les groupes communautaires peuvent offrir des programmes permettant aux parents d'apprendre à réduire leur stress, à gérer les comportements difficiles de leurs enfants ou à soutenir leurs besoins particuliers.
- Le fait de demander de l'aide est un signe de force et de bonne santé mentale.
- Vous enseignez à votre enfant que tout le monde a besoin d'aide à certains moments. Les enfants savent ainsi qu'il est normal de demander de l'aide, et ils apprennent à le faire.
- Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour bâtir la résilience.



Activité n° 3

Conseils pour être un modèle positif

- Demandez aux parents de réfléchir un instant à un événement stressant qu'ils ont vécu et lors duquel ils ont trouvé difficile de répondre aux besoins de leur enfant. Vous pouvez aussi donner l'un des exemples suivants :

Mon enfant de 5 ans s'est fait voler sa bicyclette. J'étais tellement en colère contre lui! Il est rentré à la maison en pleurant et m'a raconté une histoire sans queue ni tête. Je l'ai réprimandé durement et je lui ai dit d'aller dans sa chambre.

OU

Ma fille de 3 ans a encore une fois renversé son verre de lait sur elle-même et sur le plancher de la cuisine. Je lui ai souvent répété de ne pas jouer en mangeant. Je l'ai prise dans mes bras pour l'emmener dans sa chambre, je l'ai changée sans dire un mot et lui ai dit de rester dans sa chambre. Puis, je suis redescendue à la cuisine pour essuyer le plancher.

OU

Je suis arrivé en retard à la maison : la circulation était abominable, et ma journée au travail avait été encore pire. J'étais stressé en raison d'un délai que je ne pouvais respecter. Mes collègues et mon superviseur ne semblaient pas accepter le fait que la situation ne dépendait pas de moi. À mon arrivée à la maison, les enfants hurlaient à cause d'un jouet. Je leur ai dit de se taire.



- Demandez aux parents de se remémorer la façon dont ils ont géré la situation (ils l'ont ignorée, ils ont fait un câlin à leur enfant, ils ont crié, écouté, puni, etc.). Les parents peuvent aussi écrire leurs réponses.
- Demandez aux participants de prendre quelques minutes pour se rappeler et pour noter ce qu'ils ressentaient à ce moment. Voici quelques suggestions : en colère, fatigués, épuisés, déçus, stressés, étonnés, etc.
- Demandez-leur ensuite de prendre quelques minutes pour réfléchir à ce que leur enfant ressentait alors.
- Distribuez le document n° 3, intitulé *Conseils pour être un modèle positif*. Demandez à chaque parent de choisir (ou d'encercler) un ou deux conseils qui auraient pu l'aider à éviter ou à résoudre ce conflit de façon positive et constructive.

Conseils pour être un modèle positif

- **Prenez soin de votre santé.** Montrez à votre enfant qu'il est important de manger des aliments sains, de dormir suffisamment et de faire de l'exercice régulièrement. Cela permet de diminuer le stress du quotidien et d'avoir la force mentale et physique nécessaire pour affronter les défis plus sérieux.
- **Montrez de la compréhension, de la compassion et de la gentillesse.** Mettez-vous à la place des autres.
- **Prenez trois grandes respirations lorsque vous ressentez un stress.** *Inspirez lentement* en comptant jusqu'à trois, puis *expirez lentement* en comptant jusqu'à trois. *Répétez trois fois* afin de vous détendre et de reprendre le contrôle de vos émotions.
- **Ayez la maîtrise de vos émotions.** Il est normal d'avoir toutes sortes de sentiments. Il est sain de les exprimer de manière constructive.
- **Faites preuve de patience.** Continuez à faire un effort, même lorsque la situation est frustrante. Faites preuve de patience avec votre enfant lorsqu'il fait un effort.
- **Lâchez prise sur la perfection.** Rappelez-vous que les erreurs font partie de l'apprentissage.
- **Arrêtez-vous et réfléchissez de nouveau.** Lorsque les choses tournent mal, essayez de ne pas sauter aux conclusions. Demandez-vous : « *Comment puis-je voir ça d'une autre façon?* » « *Quelles parties puis-je contrôler?* » « *Que puis-je faire d'autre?* » Prenez un moment avant de répondre.
- **Soyez responsable de vos propres sentiments et actions** devant votre enfant. « *Oups, j'ai fait une erreur, mais je peux me reprendre en...* », ou « *Je m'excuse d'avoir crié. La prochaine fois, je vais m'arrêter et me calmer avant de parler* ».
- **Utilisez l'humour.** Cela permet de réduire le stress et nous aide à voir les situations difficiles de façon positive.
- **Gardez une attitude positive.** Appréciez les plaisirs simples. Essayez de voir le bon côté des défis. Cela nous encourage à continuer à faire un effort et nous permet d'apprendre de ces expériences.
- **Allez chercher du soutien.** Tout le monde a besoin d'aide à certains moments.
- **Offrez votre aide à d'autres personnes** qui traversent des moments difficiles.

- Invitez les parents à réfléchir à la façon dont la situation aurait pu se dérouler différemment s'ils avaient appliqué un ou plusieurs des conseils choisis dans la liste. Demandez-leur s'il y a autre chose qu'ils auraient pu faire autrement.
- Animez la séance de remue-méninges et inscrivez les réponses sur le tableau de conférence.
- Encouragez les parents à partager leurs histoires et les conseils qu'ils ont choisis. Ils peuvent aussi choisir de noter leurs réponses sans les partager avec le reste du groupe.

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Lorsque les parents réagissent bien au stress de tous les jours, ils montrent à leurs enfants à faire la même chose. Les jeunes enfants imitent ce que les autres disent et font. Demandez aux parents : « *Comment voulons-nous que nos enfants réagissent lorsque quelque chose tourne mal?* »
- Les parents peuvent apprendre à être des modèles positifs en affrontant les situations difficiles avec résilience.
- Lorsque les parents font preuve de calme et de souplesse devant les défis de la vie, ils apprennent à leurs enfants à gérer le stress de façon positive. À l'inverse, lorsqu'un parent crie, il apprend à son enfant à crier.
- Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour bâtir la résilience.

Activité n° 4

Conseils pour bâtir des relations aimantes

- Distribuez le document n° 4, intitulé *Conseils pour bâtir des relations aimantes*.

Conseils pour bâtir des relations aimantes

- **Donnez de l'attention et de l'affection – Offrez beaucoup de sourires et de câlins.** Votre enfant se sent ainsi aimé, accepté et en sécurité.
- **Jouez avec votre enfant** – Jouer avec votre enfant est un bon moyen de se rapprocher de lui, d'apprendre à mieux le connaître et d'avoir du plaisir. C'est aussi une bonne façon de développer les aptitudes physiques, l'imagination et les habiletés sociales de votre enfant.
- **Réconfortez votre enfant** – Lorsqu'un enfant est blessé ou effrayé, triste ou fâché, il est important qu'il soit réconforté; cela aide qu'il ne se sente pas seul avec ses « gros » sentiments. Votre enfant se sentira plus près de vous. En vieillissant, il apprendra de bonnes façons de se réconforter lui-même, ou de réconforter les autres.
- **Écoutez avec intérêt** – les idées, pensées et sentiments de votre enfant. Il comprendra que ce qu'il a à dire est important.
- **Montrez de l'empathie** – L'empathie veut dire voir les choses du point de vue de l'autre personne. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord; vous montrez simplement à votre enfant que vous comprenez comment il se sent. Lorsque les enfants se sentent compris, il leur est plus facile d'essayer de comprendre les autres. L'empathie permet de développer des relations aimantes avec d'autres personnes.
- **Aidez votre enfant à identifier et à exprimer ses sentiments** – heureux, triste, fâché, effrayé, etc. Faites-lui remarquer que d'autres personnes ont aussi les mêmes sentiments.
- **Réduisez le temps passé devant la télévision** – Les experts affirment que les enfants âgés de moins de 2 ans ne devraient pas regarder la télévision du tout. Les enfants âgés de 2 à 4 ans devraient regarder la télévision moins d'une heure par jour. Trouvez plutôt des activités qui permettent de bâtir votre relation avec votre enfant, comme le fait de lire avec lui ou d'aller au parc.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** – Ces histoires peuvent être à propos de personnes qui font preuve de compassion, de gentillesse et de compréhension envers les autres.

- Distribuez le document n° 5, intitulé *Privilégier les interactions quotidiennes*.
- Demandez aux parents de choisir trois conseils qu'ils suivront en priorité avec leur enfant dans les semaines à venir.
- Demandez-leur de remplir la colonne « Exemples de moyens pour y parvenir » en fournissant des exemples précis expliquant la façon dont ils envisagent d'accomplir ces tâches (fréquence, lieux, moments, etc.).

EXERCICE : PRIVILÉGIER LES INTERACTIONS QUOTIDIENNES

Priorités	Conseils pour bâtir des relations aimantes	Exemples de moyens pour y parvenir (fréquence, lieux, moments, etc.)
	Donner de l'attention et de l'affection; offrir beaucoup de sourires et de câlins.	
	Jouer avec mon enfant.	
	Réconforter mon enfant.	
	Écouter avec intérêt.	
	Montrer de l'empathie.	
	Aider mon enfant à identifier et à exprimer ses sentiments.	
	Réduire le temps passé devant la télévision.	
	Lire ou raconter des histoires à mon enfant.	

- Discutez des réponses fournies par les parents. Si les participants n'ont pas abordé l'ensemble des sections, invitez-les à lancer quelques exemples spécifiques aux sections manquantes.

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Bâtir une relation étroite et aimante avec votre enfant est la chose la plus importante que vous puissiez faire pour bâtir sa résilience.
- Les enfants ont plus de succès lorsqu'ils se sentent aimés, compris, acceptés et protégés des dangers. Quand on se sent accepté et aimé, il est plus facile de traverser les moments difficiles de la vie. Les enfants apprennent à se sentir en sécurité grâce à un attachement étroit avec au moins une personne bienveillante. Ils apprennent aussi que leurs besoins seront satisfaits. Tout cela leur donne la confiance nécessaire pour explorer le monde.
- L'enfant apprend comment avoir des relations aimantes avec d'autres personnes importantes dans sa vie lorsqu'il a des interactions positives avec ses parents dans le quotidien. Cela lui permet aussi de se tourner plus facilement vers d'autres personnes en cas de besoin.
- C'est par nos activités quotidiennes que l'on renforce notre capacité de résilience.
- Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour bâtir la résilience.

Activité n° 5

Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant

Pour aider leur enfant à bâtir sa résilience, les parents doivent l'encourager à participer aux activités familiales et communautaires.

- Demandez aux parents d'expliquer comment ils incitent leur enfant à donner un coup de main à la maison.
- Ensuite, tracez deux colonnes sur le tableau de conférence; la première sera intitulée *Avantages à ce que votre enfant vous aide* et, la deuxième, *Désavantages à ce que votre enfant vous aide*.
- Animez la séance de remue-méninges et inscrivez les réponses mentionnées.
- Distribuez le document n° 6, intitulé *Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant*.

Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant

- **Encouragez votre enfant à prendre ses responsabilités.** Attendez-vous à ce qu'il vous aide à effectuer les tâches quotidiennes. Il est souvent plus facile de faire les choses vous-même, mais votre enfant gagne à vous aider. Cela lui donne l'occasion de coopérer, de développer de nouvelles aptitudes et de sentir qu'il accomplit quelque chose.
- **Encouragez votre enfant à penser à des façons simples d'aider les autres.** Peut-être pourrait-il aller chercher un jouet ou vous apporter une couche pour vous aider avec un enfant plus jeune? Ou peut-être pourrait-il faire une carte pour quelqu'un qui ne se sent pas bien?
- **Faites participer votre enfant quand vous aidez les autres.** Donnez-lui la chance de participer lorsque vous aidez un voisin âgé à ramasser les feuilles ou à sortir les déchets. Cela permet à votre enfant d'apprendre à faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie.
- **Participez à des projets communautaires.** Laissez votre enfant aider à la préparation d'un repas communautaire ou à planter et à cueillir des aliments dans le jardin communautaire. Ce genre de participation peut être un autre moyen pour vous et votre enfant de rencontrer des gens, d'aider votre communauté et d'économiser de l'argent.
- **Aidez votre enfant à connaître sa propre culture et à lui accorder de l'importance.** Intéressez-le aux traditions familiales afin qu'il célèbre son héritage. Racontez-lui des histoires à propos de gens qui étaient là avant lui. Cela permet à votre enfant d'avoir une bonne opinion de sa propre identité et le lie à une communauté plus vaste.
- **Encouragez sa participation dans des activités communautaires.** Choisissez des activités qui favorisent ses talents et qui répondent à ses intérêts (comme les sports, la musique, les arts, etc.). Cela lui permet d'identifier ses forces et lui donne une voie à suivre, un but ainsi que du plaisir.
- **Lisez ou racontez des histoires à votre enfant.** Choisissez des histoires qui parlent d'entraide et de participation aux activités communautaires.

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Vous mettrez peut-être plus de temps à accomplir une tâche lorsque votre enfant vous aide; celui-ci en retirera toutefois de nombreux avantages.
- Le fait de donner aux enfants la responsabilité de petites choses leur permet de contribuer à la vie familiale et d'avoir une bonne opinion d'eux-mêmes.
- Encourager la responsabilité et la participation chez les enfants permet à ceux-ci de bâtir des relations positives, fournit un sens à leur vie et leur donne l'occasion de développer leurs forces et leurs talents.

Inciter les enfants à être responsables et à participer activement diminue le risque qu'ils se comportent mal parce qu'ils s'ennuient ou cherchent à attirer l'attention. Cela favorise l'autorégulation et augmente leur estime de soi et leur confiance. L'autorégulation est la capacité d'adapter ses émotions, ses comportements et son attention aux exigences de la situation. Soulignez le fait que le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour bâtir la résilience.

Activité n° 6

Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement

Remarque : Les activités n° 6 et 7 devraient uniquement être effectuées chez les parents dont l'enfant est âgé de 3 à 6 ans; les participants doivent aussi comprendre la définition de la résilience (activités n° 1 et 2) et être à l'aise de discuter ouvertement les uns avec les autres.

- Distribuez le document n° 7, intitulé *Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement*.

Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement

- **Aidez votre enfant à partager ses réflexions.** Souvent, lorsque nous demandons aux enfants de nous dire à quoi ils pensent, ils haussent les épaules en disant : « *Je ne sais pas.* » Cependant, des questions comme « *Qu'est-ce que tu dis à toi-même dans ta tête?* » ou « *Qu'est-ce que te dit ta tête?* » les aident souvent à exprimer les pensées à la base de leurs sentiments et de leur comportement.
Par exemple, un enfant qui refuse de s'habiller le matin peut être capable de nous dire ce qui cause son comportement. « *Je n'aime pas la garderie! Tout le monde prend mes jouets. Personne ne veut jouer avec moi. Je n'aime pas la garderie!!!* »
- **Montrez de l'empathie pour les idées et les sentiments de votre enfant.** « Je comprends. Tu es triste et fâché à cause de ce qui se passe à la garderie. » Pensez alors tous les deux à des façons d'améliorer la situation. « *On va parler à ton éducatrice pour qu'elle t'aide à avoir plus de plaisir à la garderie. Hier, en allant te chercher, je t'ai vu manger une collation et rire avec Sébastien. Peut-être que vous pourriez jouer ensemble aujourd'hui.* »
- **Contestez doucement les réflexions négatives de votre enfant.**
 - Les réflexions avec « **toujours** », comme « *Jacob veut toujours jouer avec quelqu'un d'autre* », peuvent être transformées en rappelant à votre enfant les fois où il a joué avec Jacob.
 - Les réflexions avec « **tout** », comme « *maintenant tout est gâché* », peuvent être modifiées en aidant votre enfant à comprendre que si une chose tourne mal, cela ne veut pas dire que tout est gâché – ou que si une personne ne veut pas jouer, cela ne veut pas dire que personne ne veut jouer.
- **Jouez ensemble à des jeux qui font réfléchir.** Les enfants peuvent tirer profit des jeux qui les aident à réfléchir à « *que se passerait-il si...?* ». Des jeux de ce genre aident les enfants à réfléchir à leurs actions et à la façon de gérer positivement certaines situations.
- **Encouragez votre enfant à imaginer d'autres façons de faire les choses.** Trouvez ensemble une autre façon de se joindre aux autres au terrain de jeu, de jouer avec les jouets ou de ranger. Cela l'aide à apprendre qu'il y a habituellement plus d'une façon de faire les choses.
- **Lisez ou racontez des histoires à votre enfant.** Choisissez des histoires qui racontent comment surmonter les obstacles, s'entendre avec les autres ou régler une situation difficile. Vous pouvez utiliser des marionnettes ou des animaux en peluche pour donner vie à votre histoire.

Regroupez les parents en fonction de l'âge de leur enfant (choisissez un des enfants si les parents en ont plus d'un). Demandez aux parents d'enfants âgés de 3 ans ou plus de discuter des conseils des conseils suivants.

- Demandez aux participants de discuter de scénarios dans lesquels un enfant se fâche (par exemple, lorsqu'un ami, un frère ou une sœur détruit son château, refuse de jouer avec lui ou lui dit quelque chose de méchant).
- Discutez de la façon dont les parents peuvent utiliser ces conseils dans le cadre de différents scénarios.
- Vous pouvez aussi discuter de la façon dont les parents peuvent se servir des conseils lorsqu'ils racontent une histoire à leur enfant. Pour cette activité, les parents peuvent jouer différents rôles : un participant sera le parent et l'autre sera l'enfant. Par exemple, le parent pourrait poser à l'« enfant » les questions suivantes, tirées des conseils :

« Qu'est-ce que tu dis à toi-même dans ta tête? »

« Qu'est-ce que te dit ta tête? »

« Que se passerait-il si...? »

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- En développant ses aptitudes à résoudre des problèmes, l'enfant apprendra comment vaincre l'adversité.
- Les parents doivent pratiquer ces conseils à la maison avec leur enfant.
- Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour bâtir la résilience.



Activité n° 7

Capacités de raisonnement

Remarque : Les activités n° 6 et 7 devraient uniquement être effectuées chez les parents dont l'enfant est âgé de 3 à 6 ans; les participants doivent aussi comprendre la définition de la résilience (activités n° 1 et 2) et être à l'aise de discuter ouvertement les uns avec les autres.

- Présentez l'importance des capacités de raisonnement : la façon dont nous réagissons à différentes choses est liée à la façon dont nous pensons à une situation. Donnez l'exemple suivant :

Camille, la fille de deux ans de Diane, fait une crise de colère au centre commercial. Diane se dit : « C'est gênant. Tout le monde pense que je suis une mauvaise mère. C'est la faute de son père, qui cède toujours devant elle. Il la gâte trop. »

- Posez la question suivante au groupe : Qu'est-ce qui est passé par la tête de Diane? Discutez de ce qu'elle a ressenti dans cette situation. Poursuivez l'exemple :
« J'ai serré les dents, j'ai pris la main de Camille et je l'ai emmenée brusquement dehors. Camille criait encore plus fort, et tout le monde nous regardait passer. J'étais de plus en plus en colère, et j'étais impatiente de hurler contre mon conjoint parce qu'il gâte trop Camille. »
- Posez la question suivante aux participants : selon vous, pourquoi Camille pleurerait-elle?
- Discutez de la façon dont le raisonnement de Diane l'a empêchée de trouver une façon positive de calmement désamorcer la situation et de maîtriser ses émotions et ses comportements. Dans les situations difficiles, nous rejetons souvent la faute sur nous-mêmes ou sur les autres.
- Il est très utile de suivre trois étapes faciles plutôt que de sauter aux conclusions. Ces étapes nous aident à répondre efficacement aux situations stressantes au lieu de simplement y réagir. Regardons comment ces étapes pourraient aider Diane à gérer différemment la crise de sa fille.
- Distribuer le document n° 8, intitulé *Conseils pour développer ses capacités de raisonnement*.

Étape 1 : Arrêtez-vous et reprenez le fil de vos pensées

« C'est gênant. Tout le monde pense que je suis une mauvaise mère. C'est la faute de son père, qui cède toujours devant elle. Il la gâte trop. »

Étape 2 : Prenez trois grandes respirations

« Une minute; tout ça n'aide en rien. Il faut que je prenne de grandes respirations pour être assez calme pour la calmer, elle. »

Étape 3 : « Repensez » à la situation en vous demandant – comment puis-je voir ça d'une autre façon?

« Il fait très chaud, et il y a plein de gens ici. Et c'est presque l'heure de la sieste. Camille essaie probablement juste de me dire que c'est trop pour elle. Après tout, elle n'a que deux ans. »

- Diane prend donc Camille dans ses bras et lui dit d'une voix douce : « *C'est correct. Je sais que tu as chaud et que tu es fatiguée. Allons à la maison; tu vas avoir un beau câlin et tu pourras faire ta sieste.* » Même si Camille n'arrête pas immédiatement de crier, elle est plus calme au moment de quitter le centre commercial. La mère et la fille se sentent liées l'une à l'autre. Diane décide qu'elle ne retournera plus au centre commercial avec Camille juste avant l'heure de la sieste.
- Expliquez que les capacités de raisonnement jouent un rôle important dans notre aptitude à réguler nos émotions et notre comportement.
- Diane a fini par comprendre que le fait de blâmer sa fille ou son partenaire n'a aidé en rien à régler la situation. Elle aurait plutôt dû :
 - Se calmer et calmer Camille.
 - Se rendre compte que son enfant était fatiguée et qu'elle avait chaud, mais qu'elle était trop jeune pour l'exprimer avec des mots.
 - Planifier sa visite au centre commercial.
 - Éviter une dispute inutile avec son partenaire.
- Demandez aux participants de noter, de façon individuelle, un moment où ces trois étapes auraient pu les aider à désamorcer une situation chaotique.
- Demandez à ceux qui le souhaitent de partager avec le groupe la façon dont leur enfant s'est calmé.

Soulignez l'importance des éléments suivants :

- Les parents doivent pratiquer l'approche en trois étapes avec leur enfant lorsqu'ils sont confrontés à une situation difficile.
- Utiliser l'approche en trois étapes permet de se familiariser avec la création de solutions de rechange afin de réagir de façon plus efficace aux situations stressantes.
- En exerçant nos aptitudes à résoudre des problèmes, nous aidons nos enfants à apprendre comment vaincre l'adversité. Nous nous exerçons à devenir un modèle positif pour nos enfants.
- Le soutien extérieur et les forces intérieures travaillent ensemble pour développer la résilience.



Conclusion

Étape 1 : Demander aux parents de résumer les messages clés.

- Distribuez le document n° 9, intitulé *Mon plan d'action*.

MON PLAN D'ACTION

Quels sont les trois points les plus intéressants que vous avez appris pour bâtir la résilience chez les enfants?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Que ferez-vous dès demain pour favoriser la résilience chez votre enfant?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Avec qui pouvez-vous partager cette information?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Étape 2 : Faire le suivi de l'activité brise-glace n° 2 :

- Revenez aux réponses inscrites sur le tableau de conférence.
- Demandez aux parents de nommer trois forces qu'ils ont ou qu'ils aimeraient développer pour aider leur enfant à bâtir sa résilience.
- Soulignez le fait qu'il est maintenant plus facile pour eux de nommer leurs forces. Demandez-leur pourquoi.
- Encouragez les parents à continuer de reconnaître leurs forces. Une attitude positive peut transformer une situation difficile en une situation qu'il est possible de gérer. Se concentrer sur les aspects positifs de la vie est l'une des forces les plus importantes pour bâtir la résilience.

Étape 3 : Résumer les messages clés véhiculés durant l'atelier

- Tout le monde est capable de résilience. Bâtir sa résilience est une chose sur laquelle on travaille pendant toute notre vie.
- Les parents sont les personnes les plus importantes dans la vie d'un enfant. Ce sont eux qui jouent le rôle le plus important dans le développement de la résilience chez leur enfant. Soyez un modèle de résilience.
- Avec le soutien d'autres membres de la famille et de la communauté, vous pouvez améliorer la résilience de votre enfant par vos interactions dans le quotidien et par l'exemple que vous lui montrez.
- Les enfants sont tous différents; il n'existe donc aucune recette miracle pour bâtir la résilience. Pour trouver des solutions à la fois favorables et durables, il faut adopter des approches souples et maintenir un lien avec son enfant.
- En prenant soin de vous, vous devenez un parent plus en santé et êtes donc mieux outillé pour affronter les défis que la vie met sur votre chemin; les enfants apprennent qu'il est normal de prendre soin de soi.



Étape 4 : Distribuer les ressources suivantes aux parents et en discuter

Ressources pour les parents

Pour trouver des ressources et des services, communiquez avec :

- Votre fournisseur de soins de santé
- Votre bibliothèque communautaire
- Votre service de santé publique
- Votre centre d'amitié ou votre conseil de bande
- Votre centre de développement de la petite enfance de l'Ontario

Voici quelques ressources en ligne gratuites :

Centre de ressources Meilleur départ

- *Bâtir la résilience chez les jeunes enfants : pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans*
- *Apprendre à jouer et jouer à apprendre : ce que les familles peuvent faire* (brochure pour les parents)
http://en.beststart.org/for_parents

Reaching IN... Reaching OUT (RIRO) (en anglais seulement)

- Des informations sur le développement de l'enfant
- Des fiches de conseils, des affiches et des activités pour bâtir la résilience
- Des listes de livres de contes pour enfants portant sur les cinq forces intérieures associées à la résilience
- Des vidéos présentant des parents et de jeunes enfants qui exercent leur résilience
- Des organismes qui offrent gratuitement des ressources en ligne pour les parents
www.reachinginreachingout.com/resources-parents.htm

La Fondation de psychologie du Canada (2009)

- *Les enfants peuvent s'en sortir : favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école*
www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/fr/ResiliencedesEnfants.pdf

Edmonton : Alberta Health Services

- *The Bounce Back Book: Building Resiliency Skills in the Early School Years* (en anglais seulement)
www.reachedmonton.ca/content/bounce-back-book-building-resiliency-skills-early-school-years-ages-5-9

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- *Favoriser la résilience chez les enfants et les jeunes* (en anglais seulement)
www.camh.ca/en/hospital/health_information/for_parents/Pages/raising_resilient_children.aspx

American Academy of Pediatrics

- *Children, Teens, and Resiliency* (en anglais seulement)
www2.aap.org/stress/default.htm

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

- *La résilience : la capacité de rebondir devant l'adversité*
www.enfant-encyclopedie.com/sites/default/files/docs/coups-oeil/coup-d-oeil-sur-la-resilience.pdf

Évaluation

Il est possible qu'une évaluation soit nécessaire, en fonction des procédures de l'organisme offrant cet atelier. Ces évaluations visent à mesurer les répercussions à court et à long terme du programme de formation. Les résultats permettront de connaître les éléments qui ont bien fonctionné et de déceler les aspects à améliorer.

Vous pouvez évaluer les réactions immédiates des participants de façon formelle ou informelle. Une méthode informelle consiste à simplement recueillir les commentaires et les réponses des participants après la séance de formation, tandis qu'une méthode formelle serait de demander aux parents de remplir un formulaire d'évaluation. Vous trouverez un exemple d'évaluation à la page suivante.

Il pourrait aussi être utile d'effectuer un suivi de trois à six mois après l'atelier pour savoir si les participants ont apporté des changements à leur comportement. Pour ce faire, vous devrez recueillir les coordonnées des participants, ainsi qu'une autorisation écrite vous permettant de communiquer avec eux. Voici le type de questions que vous devrez leur poser en guise de suivi :

- Vous rappelez-vous avoir participé à l'atelier?
- Pouvez-vous résumer les messages clés communiqués lors de l'atelier?
- Avez-vous modifié votre comportement après avoir participé à l'atelier? Si oui, que faites-vous autrement? Si non, pourquoi pas?



Dites-nous ce que vous pensez – évaluation par les participants

Veillez prendre quelques instants pour remplir ce formulaire. Celui-ci nous aidera à améliorer l'atelier.

Faites un **X** dans la case qui décrit le mieux ce que vous pensez. Vous pouvez ajouter des commentaires si vous le désirez.

1. « Je comprends mieux la résilience maintenant que j'ai participé à l'atelier. »

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

2. « Je crois que je serai en mesure d'utiliser les suggestions proposées durant l'atelier. »

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

Veillez expliquer votre réponse : _____

3. « J'ai trouvé la documentation utile. »

Fortement en désaccord En désaccord En accord Fortement en accord

4. Dans l'ensemble, comment évalueriez-vous cet atelier?

Médiocre Passable Bon Excellent

Veillez expliquer votre réponse : _____

5. Comment cet atelier pourrait-il être amélioré?

6. Recommanderiez-vous cet atelier à des amis ou à d'autres membres de votre famille?

Oui Non Peut-être

Veillez expliquer votre réponse : _____

Commentaires :

Informations supplémentaires pour les animateurs

Si vous voulez en savoir plus sur la résilience, nous vous invitons à consulter les sites Web suivants :

Reaching IN...Reaching OUT

www.reachinginreachingout.com

- **Vidéo** : *Building Resilience in Young Children & Families* (en anglais seulement)
Contenu inspirant qui présente plusieurs parents et enfants faisant preuve de résilience.
Cette vidéo peut servir à alimenter les discussions quant au contenu de l'atelier clé en main.
www.reachinginreachingout.com/resources-parents-introresilience.htm
- **Ressources pour bâtir la résilience** (en anglais seulement)
Modules d'activités sur la résilience, fiches de conseils et affiches sur des sujets qui aident à développer des forces intérieures associées à la résilience.
www.reachinginreachingout.com/resources-parentprofessionals.htm
- **Bounce Back & Thrive!** (en anglais seulement)
Programme de formation fondé sur des données probantes pour aider les parents de jeunes enfants à développer leurs aptitudes en matière de résilience.
www.reachinginreachingout.com/programs-bb&t.htm

Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants

- *Résilience*
www.enfant-encyclopedie.com/resilience/selon-experts

Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

- *Growing Up Resilient: Ways to Build Resilience in Children and Youth* (en anglais seulement)
www.camh.ca/en/education/about/camh_publications/Pages/growing_resilient.aspx

American Psychological Association

- *Resilience Guide for Parents and Teachers* (en anglais seulement)
www.apa.org/helpcenter/resilience.aspx

DOCUMENTATION

Document n° 1 : Être un modèle de résilience

Inscrivez des exemples de communications verbales et non verbales pour chaque ligne de la troisième colonne.

Être un modèle de résilience		Dans la 3 ^{ème} colonne, écrire pour chaque énoncé, des exemples de communication verbale et non-verbale.
Lorsque les parents...	Les enfants apprennent à...	Exemples de communication verbale et non-verbale
MONTRENT DE L'AFFECTION ET DE L'ATTENTION	Se sentir aimés et près de leurs parents / Avoir le sentiment d'être importants	Verbal : <i>Je dis à mon enfant à tous les jours que je l'aime</i> Non-verbale : <i>Je donne au moins un câlin par jour à mon enfant</i>
ÉCOUTENT/COMPRENENT	Se sentir compris et acceptés / Comprendre les autres	Verbal : Non-verbale :
DEMEURENT CALMES	Se calmer / Gérer les situations stressantes	Verbal : Non-verbale :
SONT PATIENTS	Attendre / Développer leur patience	Verbal : Non-verbale :
S'ARRÊTENT ET RÉFLÉCHISSENT DE NOUVEAU	S'arrêter et réfléchir / Résoudre les problèmes de façon créative	Verbal : Non-verbale :
ONT UNE ATTITUDE POSITIVE	Apprécier les aspects positifs de la vie / Avoir de l'espoir (être optimistes)	Verbal : Non-verbale :
CROIENT QUE LES ERREURS SONT NORMALES	Voir que les erreurs font partie de l'apprentissage / Essayer de nouvelles choses	Verbal : Non-verbale :
CONTINUENT À FAIRE UN EFFORT	Continuer à faire un effort / Atteindre des buts	Verbal : Non-verbale :
VOIENT LES FORCES	Voir leurs propres forces / Avoir confiance	Verbal : Non-verbale :
PRENNENT LEURS RESPONSABILITÉS ET PARTICIPENT	Être responsable et à participer / Sentir qu'ils ont leur place	Verbal : Non-verbale :

Document n° 2 : Conseils pour apprendre à votre enfant à aller chercher de l'aide

Conseils pour apprendre à votre enfant à aller chercher de l'aide

- **Dites à votre enfant qu'il est normal de demander de l'aide.** Assoyez-vous avec lui et réfléchissez à toutes les personnes à qui il pourrait demander de l'aide si nécessaire.
- **Créez un « signal d'aide »** avec votre enfant. Dites-lui que certains problèmes nécessitent l'aide d'un adulte. Choisissez un mot code ou un signal qu'il pourra utiliser pour vous avertir (ou pour avertir un autre adulte bienveillant).
- **Lisez ou racontez des histoires** qui expliquent comment d'autres personnes offrent ou reçoivent de l'aide.

Document n° 3 : Conseils pour être un modèle positif

Conseils pour être un modèle positif

- **Prenez soin de votre santé.** Montrez à votre enfant qu'il est important de manger des aliments sains, de dormir suffisamment et de faire de l'exercice régulièrement. Cela permet de diminuer le stress du quotidien et d'avoir la force mentale et physique nécessaire pour affronter les défis plus sérieux.
- **Montrez de la compréhension, de la compassion et de la gentillesse.** Mettez-vous à la place des autres.
- **Prenez trois grandes respirations lorsque vous ressentez un stress.** *Inspirez lentement* en comptant jusqu'à trois, puis *expirez lentement* en comptant jusqu'à trois. *Répétez trois fois* afin de vous détendre et de reprendre le contrôle de vos émotions.
- **Ayez la maîtrise de vos émotions.** Il est normal d'avoir toutes sortes de sentiments. Il est sain de les exprimer de manière constructive.
- **Faites preuve de patience.** Continuez à faire un effort, même lorsque la situation est frustrante. Faites preuve de patience avec votre enfant lorsqu'il fait un effort.
- **Lâchez prise sur la perfection.** Rappelez-vous que les erreurs font partie de l'apprentissage.
- **Arrêtez-vous et réfléchissez de nouveau.** Lorsque les choses tournent mal, essayez de ne pas sauter aux conclusions. Demandez-vous : « *Comment puis-je voir ça d'une autre façon?* » « *Quelles parties puis-je contrôler?* » « *Que puis-je faire d'autre?* » Prenez un moment avant de répondre.
- **Soyez responsable de vos propres sentiments et actions** devant votre enfant. « *Oups, j'ai fait une erreur, mais je peux me reprendre en...* », ou « *Je m'excuse d'avoir crié. La prochaine fois, je vais m'arrêter et me calmer avant de parler* ».
- **Utilisez l'humour.** Cela permet de réduire le stress et nous aide à voir les situations difficiles de façon positive.
- **Gardez une attitude positive.** Appréciez les plaisirs simples. Essayez de voir le bon côté des défis. Cela nous encourage à continuer à faire un effort et nous permet d'apprendre de ces expériences.
- **Allez chercher du soutien.** Tout le monde a besoin d'aide à certains moments.
- **Offrez votre aide à d'autres personnes** qui traversent des moments difficiles.

Document n° 4 : Conseils pour bâtir des relations aimantes

Conseils pour bâtir des relations aimantes

- **Donnez de l'attention et de l'affection – Offrez beaucoup de sourires et de câlins.** Votre enfant se sent ainsi aimé, accepté et en sécurité.
- **Jouez avec votre enfant** – Jouer avec votre enfant est un bon moyen de se rapprocher de lui, d'apprendre à mieux le connaître et d'avoir du plaisir. C'est aussi une bonne façon de développer les aptitudes physiques, l'imagination et les habiletés sociales de votre enfant.
- **Réconfortez votre enfant** – Lorsqu'un enfant est blessé ou effrayé, triste ou fâché, il est important qu'il soit réconforté; cela aide qu'il ne se sente pas seul avec ses « gros » sentiments. Votre enfant se sentira plus près de vous. En vieillissant, il apprendra de bonnes façons de se réconforter lui-même, ou de réconforter les autres.
- **Écoutez avec intérêt** – les idées, pensées et sentiments de votre enfant. Il comprendra que ce qu'il a à dire est important.
- **Montrez de l'empathie** – L'empathie veut dire voir les choses du point de vue de l'autre personne. Cela ne veut pas dire que vous devez être d'accord; vous montrez simplement à votre enfant que vous comprenez comment il se sent. Lorsque les enfants se sentent compris, il leur est plus facile d'essayer de comprendre les autres. L'empathie permet de développer des relations aimantes avec d'autres personnes.
- **Aidez votre enfant à identifier et à exprimer ses sentiments** – heureux, triste, fâché, effrayé, etc. Faites-lui remarquer que d'autres personnes ont aussi les mêmes sentiments.
- **Réduisez le temps passé devant la télévision** – Les experts affirment que les enfants âgés de moins de 2 ans ne devraient pas regarder la télévision du tout. Les enfants âgés de 2 à 4 ans devraient regarder la télévision moins d'une heure par jour. Trouvez plutôt des activités qui permettent de bâtir votre relation avec votre enfant, comme le fait de lire avec lui ou d'aller au parc.
- **Lisez ou racontez à votre enfant des histoires** – Ces histoires peuvent être à propos de personnes qui font preuve de compassion, de gentillesse et de compréhension envers les autres.

Document n° 5 : Privilégier les interactions quotidiennes

- Choisissez trois conseils que vous suivrez en priorité avec vos enfants dans les semaines à venir.
- Remplissez la colonne « Exemples de moyens pour y parvenir » en donnant des exemples précis expliquant la façon dont vous envisagez d'accomplir ces tâches (fréquence, lieux, moments, etc.).

EXERCICE : PRIVILÉGIER LES INTERACTIONS QUOTIDIENNES		
Priorités	Conseils pour bâtir des relations aimantes	Exemples de moyens pour y parvenir (fréquence, lieux, moments, etc.)
	Donner de l'attention et de l'affection; offrir beaucoup de sourires et de câlins.	
	Jouer avec mon enfant.	
	Réconforter mon enfant.	
	Écouter avec intérêt.	
	Montrer de l'empathie.	
	Aider mon enfant à identifier et à exprimer ses sentiments.	
	Réduire le temps passé devant la télévision.	
	Lire ou raconter des histoires à mon enfant.	

Document n° 6 : Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant

Conseils pour encourager la responsabilité et la participation chez votre enfant

- **Encouragez votre enfant à prendre ses responsabilités.** Attendez-vous à ce qu'il vous aide à effectuer les tâches quotidiennes. Il est souvent plus facile de faire les choses vous-même, mais votre enfant gagne à vous aider. Cela lui donne l'occasion de coopérer, de développer de nouvelles aptitudes et de sentir qu'il accomplit quelque chose.
- **Encouragez votre enfant à penser à des façons simples d'aider les autres.** Peut-être pourrait-il aller chercher un jouet ou vous apporter une couche pour vous aider avec un enfant plus jeune? Ou peut-être pourrait-il faire une carte pour quelqu'un qui ne se sent pas bien?
- **Faites participer votre enfant quand vous aidez les autres.** Donnez-lui la chance de participer lorsque vous aidez un voisin âgé à ramasser les feuilles ou à sortir les déchets. Cela permet à votre enfant d'apprendre à faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie.
- **Participez à des projets communautaires.** Laissez votre enfant aider à la préparation d'un repas communautaire ou à planter et à cueillir des aliments dans le jardin communautaire. Ce genre de participation peut être un autre moyen pour vous et votre enfant de rencontrer des gens, d'aider votre communauté et d'économiser de l'argent.
- **Aidez votre enfant à connaître sa propre culture et à lui accorder de l'importance.** Intéressez-le aux traditions familiales afin qu'il célèbre son héritage. Racontez-lui des histoires à propos de gens qui étaient là avant lui. Cela permet à votre enfant d'avoir une bonne opinion de sa propre identité et le lie à une communauté plus vaste.
- **Encouragez sa participation dans des activités communautaires.** Choisissez des activités qui favorisent ses talents et qui répondent à ses intérêts (comme les sports, la musique, les arts, etc.). Cela lui permet d'identifier ses forces et lui donne une voie à suivre, un but ainsi que du plaisir.
- **Lisez ou racontez des histoires à votre enfant.** Choisissez des histoires qui parlent d'entraide et de participation aux activités communautaires.

Document n° 7 : Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement

Conseils pour aider votre enfant âgé de 3 ans et plus à développer ses capacités de raisonnement

- **Aidez votre enfant à partager ses réflexions.** Souvent, lorsque nous demandons aux enfants de nous dire à quoi ils pensent, ils haussent les épaules en disant : « *Je ne sais pas.* » Cependant, des questions comme « *Qu'est-ce que tu dis à toi-même dans ta tête?* » ou « *Qu'est-ce que te dit ta tête?* » les aident souvent à exprimer les pensées à la base de leurs sentiments et de leur comportement.

Par exemple, un enfant qui refuse de s'habiller le matin peut être capable de nous dire ce qui cause son comportement. « *Je n'aime pas la garderie! Tout le monde prend mes jouets. Personne ne veut jouer avec moi. Je n'aime pas la garderie!!!* »

- **Montrez de l'empathie pour les idées et les sentiments de votre enfant.** « Je comprends. Tu es triste et fâché à cause de ce qui se passe à la garderie. » Pensez alors tous les deux à des façons d'améliorer la situation. « *On va parler à ton éducatrice pour qu'elle t'aide à avoir plus de plaisir à la garderie. Hier, en allant te chercher, je t'ai vu manger une collation et rire avec Sébastien. Peut-être que vous pourriez jouer ensemble aujourd'hui.* »
- **Contestez doucement les réflexions négatives de votre enfant.**
 - Les réflexions avec « **toujours** », comme « *Jacob veut toujours jouer avec quelqu'un d'autre* », peuvent être transformées en rappelant à votre enfant les fois où il a joué avec Jacob.
 - Les réflexions avec « **tout** », comme « *maintenant tout est gâché* », peuvent être modifiées en aidant votre enfant à comprendre que si une chose tourne mal, cela ne veut pas dire que tout est gâché – ou que si une personne ne veut pas jouer, cela ne veut pas dire que personne ne veut jouer.
- **Jouez ensemble à des jeux qui font réfléchir.** Les enfants peuvent tirer profit des jeux qui les aident à réfléchir à « *que se passerait-il si...?* ». Des jeux de ce genre aident les enfants à réfléchir à leurs actions et à la façon de gérer positivement certaines situations.
- **Encouragez votre enfant à imaginer d'autres façons de faire les choses.** Trouvez ensemble une autre façon de se joindre aux autres au terrain de jeu, de jouer avec les jouets ou de ranger. Cela l'aide à apprendre qu'il y a habituellement plus d'une façon de faire les choses.
- **Lisez ou racontez des histoires à votre enfant.** Choisissez des histoires qui racontent comment surmonter les obstacles, s'entendre avec les autres ou régler une situation difficile. Vous pouvez utiliser des marionnettes ou des animaux en peluche pour donner vie à votre histoire.

Document n° 8 : Conseils pour développer ses capacités de raisonnement

Étape 1 : Arrêtez-vous et reprenez le fil de vos pensées

« C'est gênant. Tout le monde pense que je suis une mauvaise mère. C'est la faute de son père, qui cède toujours devant elle. Il la gêne trop. »

Étape 2 : Prenez trois grandes respirations

« Une minute; tout ça n'aide en rien. Il faut que je prenne de grandes respirations pour être assez calme pour la calmer, elle. »

Étape 3 : « Repensez » à la situation en vous demandant – comment puis-je voir ça d'une autre façon?

« Il fait très chaud, et il y a plein de gens ici. Et c'est presque l'heure de la sieste. Camille essaie probablement juste de me dire que c'est trop pour elle. Après tout, elle n'a que deux ans. »

Document n° 9 : Mon plan d'action

MON PLAN D'ACTION

Quels sont les trois points les plus intéressants que vous avez appris pour bâtir la résilience chez les enfants?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Que ferez-vous dès demain pour favoriser la résilience chez votre enfant?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Avec qui pouvez-vous partager cette information?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Remerciements

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie Jennifer Pearson, membre clinique de l'Ontario Society of Psychotherapists, et Darlene Kordich Hall, inf. aut., Ph.D., du programme *Reaching IN... Reaching OUT* (RIRO), pour avoir révisé les premières versions de ce document et avoir généreusement offert leurs commentaires. Les sections de cet atelier clé en main sont tirées du document *Bâtir la résilience chez les jeunes enfants : pour les parents de jeunes enfants, de la naissance à l'âge de six ans*, préparé et rédigé par Jennifer Pearson, BFA, membre clinique de l'Ontario Society of Psychotherapists, et par Darlene Kordich Hall, inf. aut., Ph.D. (www.reachinginreachingout.com).

Directrice de projet pour le Centre de ressources Meilleur départ : Marie Brisson

Nous souhaitons également remercier les parents et les experts qui ont contribué à ce document.

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information qu'il contient reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés tout au long de ce document ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.

**best start
meilleur départ**

by/par health **nexus** santé

180, rue Dundas Ouest, bureau 301, Toronto (Ontario) M5G 1Z8
1-800-397-9567 | www.nexussante.ca | www.meilleurdepart.org