

Brindami à la maison



Guide d'animation

Rencontres de parents

complémentaires au programme Brindami

LC

3969.65

B 156

2001

INSPQ - Montréal



3 5567 00004 6471

RÉDACTION

Louise Allard	Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval
Johanne Godin	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Louise Jacques	CLSC-CHSLD du Marigot
Maryse Lavoie	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Danie Massé	CLSC des Mille-Îles
Louise Proulx	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval

COLLABORATION

Carole Aubry	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval
Caroline Blanchard	CLSC-CHSLD du Marigot
Mario Boucher	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Sylvie Bourcier	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Diane Doire	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Jacqueline Hagan	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Paméla Nerette	CLSC-CHSLD du Marigot

ÉDITION ET DIFFUSION

Disponible au centre de documentation de la Régie régionale de la santé
et des services sociaux de Laval
(450) 978-2000

Prix : \$20,00

CONCEPTION ET MISE EN PAGES

Mme Suzanne Francoeur

Dépôt légal : 3^e trimestre 2001
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-921606-80-1

Le programme Brindami a été conçu par le *Centre de Psycho-Éducation du Québec*. L'intervention auprès des parents a été développée en complémentarité au programme Brindami par les auteures ci-haut mentionnées.

Tous droits réservés La reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de la Régie régionale de Laval

Préface

Ce guide d'animation a été rédigé afin de soutenir les intervenants qui veulent offrir des rencontres de parents en complément aux ateliers Brindami animés avec les enfants.

On trouvera dans les différentes sections qui composent ce guide une description du programme Brindami et des rencontres de parents, des conseils pratiques pour faciliter l'animation des rencontres de même que les outils d'animation et la documentation à remettre aux parents^{}.*

La présente version du guide d'animation s'appuie sur l'expérience que les animatrices des rencontres de parents ont acquise au cours des dernières années.

Nous espérons que ce document saura vous soutenir dans vos démarches.

^{*} Une version anglaise des outils d'animation et des documents à remettre aux parents est disponible au centre de documentation de la Régie régionale de Laval.

Remerciement

Le guide d'animation des rencontres de parents dans le cadre du programme Brindami est le fruit du travail considérable de nombreuses personnes. Il s'appuie, entre autres, sur l'expérience et les constatations faites par les psychoéducatrices des CLSC qui ont animé ces rencontres depuis l'implantation du programme Brindami dans la région de Laval en 1996.

Nous tenons également à remercier les personnes qui ont été impliquées dans le projet et qui ont contribué, de près ou de loin, à l'élaboration de ce document :

Johanne Laverdure Institut national de santé publique du Québec

Denis Deslauriers CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau

Martine Pinsonneault *Regroupement des centres de la petite enfance des Laurentides*

Nous tenons finalement à remercier Madame Céline Mercure, de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval pour son aide précieuse dans l'élaboration de la formation.

Brindami à la maison



Guide d'animation Rencontres de parents *complémentaires au programme Brindami*

LC
3969.45
B 156
2001



INSPO - Montréal

RÉDACTION

Louise Allard	Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval
Johanne Godin	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Louise Jacques	CLSC-CHSLD du Marigot
Maryse Lavoie	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Danie Massé	CLSC des Mille-Îles
Louise Proulx	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval

COLLABORATION

Carole Aubry	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval
Caroline Blanchard	CLSC-CHSLD du Marigot
Mario Boucher	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Sylvie Bourcier	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Diane Doire	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Jacqueline Hagan	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Paméla Nerette	CLSC-CHSLD du Marigot

ÉDITION ET DIFFUSION

Disponible au centre de documentation de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval
(450) 978-2000

Prix : \$20,00

CONCEPTION ET MISE EN PAGES

Mme Suzanne Francoeur

Dépôt légal : 3^e trimestre 2001
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-921606-80-1

Le programme Brindami a été conçu par le Centre de Psycho-Éducation du Québec. L'intervention auprès des parents a été développée en complémentarité au programme Brindami par les auteures ci-haut mentionnées.

Tous droits réservés. La reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de la Régie régionale de Laval.

Préface

Ce guide d'animation a été rédigé afin de soutenir les intervenants qui veulent offrir des rencontres de parents en complément aux ateliers Brindami animés avec les enfants.

On trouvera dans les différentes sections qui composent ce guide une description du programme Brindami et des rencontres de parents, des conseils pratiques pour faciliter l'animation des rencontres de même que les outils d'animation et la documentation à remettre aux parents.*

La présente version du guide d'animation s'appuie sur l'expérience que les animatrices des rencontres de parents ont acquise au cours des dernières années.

Nous espérons que ce document saura vous soutenir dans vos démarches.

* Une version anglaise des outils d'animation et des documents à remettre aux parents est disponible au centre de documentation de la Régie régionale de Laval.

Remerciement

Le guide d'animation des rencontres de parents dans le cadre du programme Brindami est le fruit du travail considérable de nombreuses personnes. Il s'appuie, entre autres, sur l'expérience et les constatations faites par les psychoéducatrices des CLSC qui ont animé ces rencontres depuis l'implantation du programme Brindami dans la région de Laval en 1996.

Nous tenons également à remercier les personnes qui ont été impliquées dans le projet et qui ont contribué, de près ou de loin, à l'élaboration de ce document :

Johanne Laverdure *Institut national de santé publique du Québec*

Denis Deslauriers CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau

Martine Pinsonneault *Regroupement des centres de la petite enfance des Laurentides*

Nous tenons finalement à remercier Madame Céline Mercure, de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval pour son aide précieuse dans l'élaboration de la formation.

Brindami à la maison



Guide d'animation

Rencontres de parents
complémentaires au programme Brindami

LC

3969.45

B 156

2001



RÉDACTION

Louise Allard	Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval
Johanne Godin	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Louise Jacques	CLSC-CHSLD du Marigot
Maryse Lavoie	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Danie Massé	CLSC des Mille-Îles
Louise Proulx	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval

COLLABORATION

Carole Aubry	CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval
Caroline Blanchard	CLSC-CHSLD du Marigot
Mario Boucher	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Sylvie Bourcier	Regroupement des centres de la petite enfance de Laval
Diane Doire	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Jacqueline Hagan	CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
Paméla Nerette	CLSC-CHSLD du Marigot

ÉDITION ET DIFFUSION

Disponible au centre de documentation de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval
(450) 978-2000

Prix : \$20,00

CONCEPTION ET MISE EN PAGES

Mme Suzanne Francoeur

Dépôt légal : 3^e trimestre 2001
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada
ISBN : 2-921606-80-1

Le programme Brindami a été conçu par le Centre de Psycho-Éducation du Québec. L'intervention auprès des parents a été développée en complémentarité au programme Brindami par les auteures ci-haut mentionnées.

Tous droits réservés. La reproduction totale ou partielle de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de la Régie régionale de Laval

Préface

Ce guide d'animation a été rédigé afin de soutenir les intervenants qui veulent offrir des rencontres de parents en complément aux ateliers Brindami animés avec les enfants.

On trouvera dans les différentes sections qui composent ce guide une description du programme Brindami et des rencontres de parents, des conseils pratiques pour faciliter l'animation des rencontres de même que les outils d'animation et la documentation à remettre aux parents.*

La présente version du guide d'animation s'appuie sur l'expérience que les animatrices des rencontres de parents ont acquise au cours des dernières années.

Nous espérons que ce document saura vous soutenir dans vos démarches.

* Une version anglaise des outils d'animation et des documents à remettre aux parents est disponible au centre de documentation de la Régie régionale de Laval.

Remerciement

Le guide d'animation des rencontres de parents dans le cadre du programme Brindami est le fruit du travail considérable de nombreuses personnes. Il s'appuie, entre autres, sur l'expérience et les constatations faites par les psychoéducatrices des CLSC qui ont animé ces rencontres depuis l'implantation du programme Brindami dans la région de Laval en 1996.

Nous tenons également à remercier les personnes qui ont été impliquées dans le projet et qui ont contribué, de près ou de loin, à l'élaboration de ce document :

Johanne Laverdure Institut national de santé publique du Québec

Denis Deslauriers CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau

Martine Pinsonneault *Regroupement des centres de la petite enfance des Laurentides*

Nous tenons finalement à remercier Madame Céline Mercure, de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval pour son aide précieuse dans l'élaboration de la formation.

Table des matières

1. DESCRIPTION DU PROGRAMME BRINDAMI	1
<input type="checkbox"/> LA FORMATION PRÉALABLE... ET LE SUIVI NÉCESSAIRE	2
<input type="checkbox"/> UN COMPLÉMENT À L'INTERVENTION AVEC LES ENFANTS DANS LE CADRE DU PROGRAMME BRINDAMI : LES RENCONTRES DE PARENTS	3
2. DESCRIPTION DES RENCONTRES DE PARENTS	3
SECTION I Rencontre 1 : " <i>Moi, toi et les autres...</i>"	
<input type="checkbox"/> Outils d'animation	
<input type="checkbox"/> Documentation à remettre aux parents	
SECTION II Rencontre 2 : " <i>Les émotions, qu'est-ce que j'en fais?</i>"	
<input type="checkbox"/> Outils d'animation	
<input type="checkbox"/> Documentation à remettre aux parents	
SECTION III Rencontre 3 : " <i>Stop, faut que je m'arrête!</i>"	
<input type="checkbox"/> Outils d'animation	
<input type="checkbox"/> Documentation à remettre aux parents	
SECTION IV Rencontre 4 : " <i>Pas de chicane dans ma cabane</i>"	
<input type="checkbox"/> Outils d'animation	
<input type="checkbox"/> Documentation à remettre aux parents	

1. DESCRIPTION DU PROGRAMME BRINDAMI

Le programme Brindami¹ s'inscrit dans la foulée des interventions pour promouvoir les habiletés sociales chez les jeunes et prévenir les comportements agressifs. C'est un programme de promotion des comportements sociaux conçu pour les enfants âgés de 2-4 ans. Il vise plus particulièrement le développement :

- ↳ **d'habiletés sociales de base** (prendre contact, faire des demandes et accepter le contact des autres);
- ↳ **d'habiletés de communication** (identifier et exprimer des émotions);
- ↳ **d'habiletés d'autocontrôle** (attendre son tour, écouter l'autre, se calmer et apprendre à tolérer une frustration).

Ces **habiletés** permettent à l'enfant, dans le cadre de ses interactions sociales avec ses pairs, d'utiliser des moyens plus acceptables que les comportements agressifs pour arriver à ses fins.

Les enfants âgés de 2-4 ans s'engagent dans des situations sociales les obligeant à développer de nouvelles habiletés. Ils ont alors besoin de s'initier à différentes façons de faire avec leurs pairs pour vivre des relations sociales satisfaisantes et s'adapter à la vie de groupe. Nous devons soutenir ces apprentissages en mettant en place des conditions favorables permettant aux enfants de pratiquer ces nouvelles habiletés dans les deux environnements les plus importants pour eux : leur famille et leur milieu de garde²

Le programme Brindami s'inspire du programme Fluppy³, destiné aux enfants de la maternelle. Il propose, aux éducatrices ou aux intervenants, un ensemble de dix ateliers auxquels participent tous les enfants de leur groupe. Ces ateliers bimensuels permettent aux enfants :

- ↳ **d'identifier;**
- ↳ **de reconnaître;**
- ↳ **de pratiquer de nouvelles habiletés sociales**

¹ Le programme Brindami a été conçu par le Centre Psycho-Éducation du Québec.

² Le programme Brindami est habituellement implanté dans les centres de la petite enfance (CPE) en installation et en milieu familial. Toutefois, divers milieux peuvent réaliser ce programme en autant qu'ils satisfassent à certains critères tels l'assiduité des enfants au milieu et la stabilité du personnel afin de maximiser le réinvestissement.

³ Tremblay, R. E. (1995). Les enfants violents à l'école primaire : qui sont-ils et que deviennent-ils, dans *La violence chez les jeunes, compréhension et intervention*, ouvrage collectif de l'Association scientifique pour la modification du comportement, Éditions Sciences et culture.

Selon les trois thèmes exploités dans ce programme, les dix ateliers sont répartis de la façon suivante :

Thème 1 - Le contact avec les autres

- Atelier 1 : Prendre contact.
- Atelier 2 : Faire des demandes et accepter le contact avec les autres.

Thème 2 – Les émotions

- Atelier 3 : Être joyeux.
- Atelier 4 : Être triste.
- Atelier 5 : Être fâché.
- Atelier 6 : Reconnaître les émotions.

Thème 3 – Le contrôle de soi

- Atelier 7 : Attendre son tour.
- Atelier 8 : Écouter l'autre.
- Atelier 9 : Se calmer.
- Atelier 10 : Apprendre à tolérer une frustration.

Il importe de respecter la séquence des ateliers. Les apprentissages proposés dans un atelier font toujours appel aux habiletés présentées dans les ateliers précédents.

L'éducatrice utilise la marionnette Brindami, une petite souris, pour animer les ateliers. Celle-ci sert de modèle pour développer des habiletés sociales, propose des façons de les mettre en application dans le quotidien et sollicite la participation des enfants dans le cadre de mises en situation.

Les activités de réinvestissement qui suivent les ateliers favorisent l'intégration progressive de ces nouvelles habiletés dans les gestes quotidiens en milieu de garde.

Afin de maintenir les acquis des habiletés enseignées, chaque atelier inclut un volet « messages aux parents ». Ces messages résument les habiletés travaillées au cours de l'atelier et proposent aux parents des moyens pour soutenir l'apprentissage de ces habiletés sociales.

□ LA FORMATION PRÉALABLE... ET LE SUIVI NÉCESSAIRE

L'implantation du programme Brindami repose notamment sur la formation et le soutien aux éducatrices qui appliquent le programme. La formation des éducatrices, d'une durée d'une journée, est offerte par le Centre de Psycho-Éducation du Québec (CPEQ). Cette formation

permet aux éducatrices de se familiariser avec l'animation des ateliers et les modes de réinvestissement à pratiquer au quotidien.

Quatre demi-journées de suivi⁴ permettent un meilleur soutien aux éducatrices. Ces rencontres, étalées d'octobre à mai, sont planifiées au rythme des animations des trois thèmes du programme avec les enfants. Lors de ces rencontres, les éducatrices ont l'occasion d'intégrer les notions théoriques qui supportent le programme et d'échanger sur les façons de réinvestir au quotidien les habiletés suscitées par la visite de Brindami dans les ateliers. Ce type de rencontre favorise le partage d'expériences, chacune amenant des suggestions de variantes aux animations proposées. Le partage des observations faites auprès des enfants permet, par ailleurs, aux éducatrices d'adapter leur animation et d'accroître leur compréhension des réactions propres à chacun des groupes d'âge. Cette activité leur permet finalement de maintenir une motivation tout au long de l'implantation du programme puisqu'elles peuvent, lors de ces suivis, s'approprier davantage le programme et approfondir les pratiques éducatives inhérentes à son application.

UN COMPLÉMENT À L'INTERVENTION AVEC LES ENFANTS DANS LE CADRE DU PROGRAMME BRINDAMI : LES RENCONTRES DE PARENTS

L'intervention auprès des parents, volet complémentaire du programme Brindami, a été développée par les CLSC de Laval, en collaboration avec le RCPEL et la Direction de la santé publique de la Régie régionale de la santé et des services sociaux de Laval⁵. Il poursuit les objectifs suivants :

- ↪ Favoriser un lieu d'échanges entre les parents afin qu'ils puissent s'entraider ou se supporter mutuellement;
- ↪ outiller les parents pour développer les habiletés sociales et d'autocontrôle de leur enfant;
- ↪ consolider l'intervention faite par l'éducatrice d'un centre de la petite enfance (CPE) en valorisant une continuité dans les réinvestissements à la maison;
- ↪ faciliter l'accessibilité aux différents services du CLSC.

2. DESCRIPTION DES RENCONTRES DE PARENTS

Avant le début des ateliers Brindami, les parents sont informés, par lettre, de la mise en œuvre du programme dans le groupe de leur enfant. Ils sont ensuite invités à participer aux rencontres de parents organisées par le CLSC. Les parents intéressés peuvent s'inscrire à ces rencontres par le biais de l'éducatrice de leur enfant.

⁴ Ces journées de suivi sont animées par une intervenante du Regroupement des centres de la petite enfance de Laval (RCPEL) qui agit à titre de consultante pour le Centre de Psycho-Éducation du Québec (CPEQ) pour la formation et le suivi du programme Brindami dans d'autres régions. Compte tenu de leur disponibilité, les rencontres de suivi avec les responsables de services de garde en milieu familial ont lieu en soirée.

⁵ Le programme Brindami, dans sa forme originale, ne comprend que le volet « message aux parents ».

Les rencontres avec les parents portent essentiellement sur les thématiques abordées lors des ateliers du programme Brindami. Ci-après, vous trouverez les objectifs et les thèmes abordés lors de ces rencontres.

Rencontre 1	Thème abordé	Objectifs
« Moi, toi et les autres... »	La prise de contact : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les forces et les limites de l'enfant; ▪ les attentes et les préoccupations des parents; ▪ le développement de l'enfant; ▪ les réinvestissements à la maison. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inviter les parents à identifier les forces et les limites de leur enfant dans ses prises de contact. ▪ Informer les parents sur les besoins de l'enfant. ▪ Faire des liens entre le vécu des parents, leurs habiletés sociales et ce qu'ils valorisent chez leur enfant au sujet de la prise de contact. ▪ Offrir des moyens concrets aux parents afin qu'ils consolident les habiletés sociales de leur enfant.
Rencontre 2		
« Les émotions, qu'est-ce que j'en fais? »	Les émotions : <ul style="list-style-type: none"> ▪ L'expression des émotions chez l'enfant; ▪ les émotions du parent; ▪ l'harmonie entre les deux; ▪ les réinvestissements à la maison. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sensibiliser les parents aux émotions (tristesse, joie, colère) vécues par leur enfant ainsi qu'à leurs manifestations. ▪ Amener les parents à prendre conscience des émotions qu'ils vivent. ▪ Reconnaître l'impact du vécu émotionnel de chacun dans l'interaction avec l'enfant ▪ Favoriser un échange sur les moyens possibles de réinvestissement à la maison.
Rencontre 3		
« Stop, faut que je m'arrête! »	Le contrôle de soi : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les habiletés d'autocontrôle chez l'enfant; ▪ la discipline; ▪ les réinvestissements à la maison. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Faire connaître aux parents les habiletés d'autocontrôle enseignées avec Brindami. ▪ Sensibiliser les parents à l'importance de la discipline pour les enfants. ▪ Aider les parents à utiliser des stratégies pour favoriser les habiletés d'autocontrôle chez les enfants.
Rencontre 4*		
« Pas de chicane dans ma cabane! »	La résolution de problèmes : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les situations conflictuelles vécues par l'enfant; ▪ les moyens utilisés par les parents pour les résoudre; ▪ les autres techniques d'intervention; ▪ la démarche de résolution de problèmes; ▪ les réinvestissements à la maison 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifier les situations problématiques vécues par l'enfant (avec ses parents et ses pairs) ▪ Répertorier les moyens utilisés par les parents. ▪ Outiller les parents avec d'autres techniques d'intervention. ▪ Faire connaître la démarche de résolution de problèmes ▪ Appliquer la démarche de résolution de problèmes à partir d'exemples cités par les parents

* Une quatrième rencontre portant sur la résolution de problèmes a été ajoutée à la demande des parents.

Pour la préparation de ces rencontres, l'intervenante travaille en étroite collaboration avec les éducatrices qui animent les ateliers Brindami avec les enfants en milieu de garde. Elles se rencontrent régulièrement ou prennent contact par téléphone afin d'obtenir des observations ayant eu lieu durant l'animation auprès des enfants. Ces contacts génèrent non seulement de l'information intéressante pour l'animation des rencontres de parents, mais ils permettent des échanges entre l'éducatrice et l'animatrice des rencontres sur les besoins des parents et des enfants ainsi qu'une validation des moyens d'intervention et de réinvestissement. Ils suscitent également chez l'éducatrice une motivation à poursuivre le programme et favorisent des échanges de services professionnels.

Programme de développement des habiletés sociales et des habiletés d'autocontrôle chez les enfants de 2 à 4 ans

« Brindami à la maison »



CLSC des Mille-Îles – CHSLD Laval
(450) 661-2572

CLSC-CHSLD Sainte-Rose de Laval
(450) 622-5110

CLSC-CHSLD du Ruisseau-Papineau
(450) 682-2952

CLSC-CHSLD du Marigot
(450) 668-1804

En collaboration avec le Regroupement des centres de la petite enfance de Laval

Une rencontre de parents cela ressemble à

- ↳ une activité brise-glace, question de se dégourdir un peu;
- ↳ un court visionnement vidéo montrant la visite de Brindami en milieu de garde;
- ↳ des discussions en lien avec le thème de la rencontre;
- ↳ une pause pour prendre le temps de savourer un café, un jus, une gâterie;
- ↳ des petits trucs à utiliser à la maison et ailleurs avec votre enfant et bien plus...!

VOLET PARENTS

Dans le but d'échanger, de partager des trucs et des expériences, quatre rencontres animées par l'intervenante de votre CLSC, ont lieu durant l'année afin de faciliter le réinvestissement du programme à la maison.

Chacune de ces rencontres est étroitement liée au thème vu par l'enfant au centre de la petite enfance :

- La prise de contact de l'enfant avec ses pairs et l'adulte.
- Les émotions.
- Les habiletés d'autocontrôle.
- La résolution de problèmes.

Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec moi.



CHANSON THÈME DE « BRINDAMI »
(sur l'air de « Frère Jacques »)

1. Brindami, Brindami

La souris

Qui sourit

À tous ses amis

À tous ses amis

Brindami, Brindami



2. Brindami, Brindami

Bonjour

Bonjour

Veux-tu nous aider

À jouer ensemble

Tous les jours, tous les jours.

Équipe Brindami CLSC -- région de Laval



Groupes réalisant le Programme Brindami

Intervenante responsable : _____

CLSC-CHSLD :

Date : _____



CPE : _____

Tél. : _____ Téléc. : _____

Chère Collègue,

C'est avec plaisir que je vais travailler en collaboration avec vous au programme Brindami.

Nous partageons un souci commun, celui de favoriser l'apprentissage des habiletés sociales et d'autocontrôle chez les tout-petits. Pour ce faire, il importe que nous unissions nos efforts dans le but de rendre les parents complices de cette belle aventure.

Environ dix jours avant la première rencontre, vous recevrez les lettres d'invitation à remettre aux parents. Nous souhaiterions qu'elles soient remises en main propre aux parents.

De plus, une feuille de confirmation accompagnera ces lettres. Nous apprécierions qu'elles soient retournées par télécopieur au plus tard trois jours avant la première rencontre de parents.

À quelques reprises, je vous rencontrerai pour recueillir vos commentaires et échanger sur le vécu des enfants lors des ateliers Brindami. Ces renseignements me sont très précieux pour l'animation des rencontres de parents. Par ailleurs, après chaque rencontre de parents, je pourrai communiquer avec vous pour vous faire un bref résumé des discussions.

Afin de maximiser cette collaboration, nous prenons entente des modalités de contacts suivantes (fréquences, appels téléphoniques, visites, etc.) en tenant compte de nos disponibilités.

→

→

→

→

CLSC-CHSLD: _____

Tél. : _____ Téléc. : _____



Nom du CPE : _____

Responsable : _____



Afin de préparer les rencontres avec les parents, nous aurions besoin de connaître le nom des enfants de votre groupe de même que ceux de leurs parents. De plus, veuillez indiquer si l'enfant fréquente le centre de la petite enfance à temps plein ou à temps partiel.

Merci.

2

<i>Nom de l'enfant</i>	<i>Nom des parents</i>	<i>Fréquente le CPE</i>
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel
		<input type="radio"/> À temps plein <input type="radio"/> À temps partiel

Le



OBJET : Programme Brindami à la maison

Bonjour,

Comme convenu, vous trouverez ci-joint les lettres d'invitation à la rencontre Brindami à remettre aux parents.

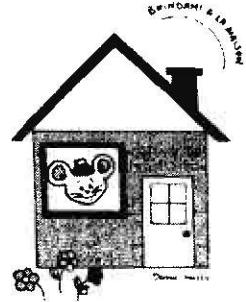
Cette rencontre, intitulée _____, aura lieu le _____ de 19 h 00 à 21 h 00 au CLSC.

Vous trouverez également une feuille d'inscription pour les parents intéressés. Veuillez me retourner cette feuille complétée par télécopieur au : _____ ou m'aviser en me contactant au : _____ au plus tard le _____.

Si des renseignements supplémentaires étaient nécessaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi en tout temps.

Merci de votre précieuse collaboration.

CPE : _____



Groupe de : Nom : _____

Rencontre # [] *Thème :* _____

Serez-vous à la rencontre du : _____ ?

Veuillez retourner cette feuille à _____, au plus tard le : _____

Téléc. : _____ Tél. : _____



FEUILLE DE PRÉSENCES

Rencontre de parents : 1 [] 2 [] 3 [] 4 []

Thème :

Date : _____



Parents présents :

Nom du parent

Nom de l'enfant

Milieu de garde



RENCONTRE 1



« Moi, toi et les autres... »

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 1 : « Moi, toi et les autres... »

- La prise de contact -



Chers Parents,

C'est avec plaisir que je vous invite à la 1^{re} rencontre de parents dans le cadre du programme Brindami. Lors de cette rencontre, vous pourrez, entre autres :

- ↳ Mieux connaître Brindami, le nouvel ami de votre enfant.
- ↳ Échanger sur les moyens des enfants pour entrer en contact avec les autres.
- ↳ Discuter de vos attentes ou préoccupations.
- ↳ Parler des compétences et des besoins des enfants de 2 à 4 ans.
- ↳ Identifier différents moyens pour renforcer les habiletés de votre enfant.

La rencontre se tiendra :

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

Salle _____

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez me rejoindre au :

Au plaisir de vous rencontrer!

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 1 : « Moi, toi et les autres »



Ordre du jour proposé

- La prise de contact -

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

1. Accueil.
2. Vos attentes.
3. Introduction du thème de la soirée (activité brise-glace).
4. Présentation du programme Brindami à la maison.
5. Présentation des deux premiers ateliers (vidéocassette et acétates).
6. Les prises de contact des enfants.
7. Et vous comme parents?

PAUSE

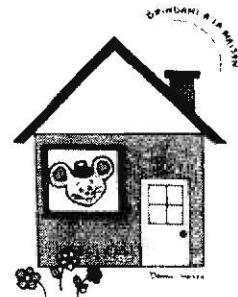
8. Les besoins des enfants.
9. Le réinvestissement à la maison.
10. Évaluation de la rencontre.

À bientôt!

BRINDAMI À LA MAISON

1^{re} rencontre : « Moi, toi et les autres »

- *La prise de contact -*



RAPPEL – RAPPEL – RAPPEL

C'est bien _____
que se tiendra la 1^{re} rencontre Brindami. La rencontre aura lieu :

Endroit : _____

Je vous attends en grand nombre.

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 1 : « Moi, toi et les autres... »
- La prise de contact -



□ Objectifs de la rencontre

Que les parents puissent :

- ↳ Identifier la manière dont leur enfant entre en contact avec les autres.
- ↳ Reconnaître les différents besoins de leur enfant de 2-4 ans.
- ↳ Faire le lien entre leur vécu, leurs habiletés sociales et ce qu'ils valorisent dans la prise de contact chez leur enfant.
- ↳ Identifier des moyens concrets pour renforcer les habiletés sociales de l'enfant.

1. Accueil des parents

Fiche d'animation

Prise de contact et présentation

Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Créer un climat favorable à l'apprentissage.
 - ↳ Préparer les personnes à participer activement à la rencontre.

Déroulement : **Accueil**

- ↳ Des étiquettes autocollantes et des crayons feutres sont disposés sur une table. Chaque participant écrit son prénom. On peut également utiliser des cartons de couleur que le participant disposera sur la table.
- ↳ Présentation de l'animateur et du contexte de la rencontre.
- ↳ L'animateur se présente et situe le contexte de la rencontre tel qu'énoncé précédemment dans ce guide.

Déroulement : **Tour de table des participants et participantes et expression de leurs attentes**

- ↳ On fait un tour de table où chaque participant se présente au groupe : nom, nombre et age des enfants, etc., un intérêt ou une attente par rapport au programme Brindami à la maison. Ce tour de table peut aussi se faire de façon moins formelle.
- ↳ L'animateur nomme les différentes qualités des participants et souligne leur expérience à titre de parent.

Déroulement La rencontre est une belle occasion de se connaître, de partager et de profiter des expériences de chacun.

Présentation des objectifs généraux du programme et des thèmes des quatre rencontres

Le programme Brindami à la maison constitué de quatre rencontres de deux heures veut permettre aux parents de favoriser un lieu d'échanges entre les parents afin qu'ils puissent :

- ↳ s'entraider ou se supporter mutuellement;
- ↳ outiller les parents pour développer les habiletés sociales et d'autocontrôle de leur enfant;
- ↳ consolider l'intervention faite par l'éducatrice d'un milieu de garde en valorisant une continuité dans les réinvestissements à la maison;
- ↳ faciliter l'accessibilité aux différents services du CLSC.

L'animateur résume les différentes attentes qui ont été énoncées précédemment par les membres du groupe et il fait le lien entre celles-ci et les objectifs du programme. Il précise également quelles sont les attentes auxquelles le programme pourra répondre.

Déroulement : Présentation du déroulement de la 1^{re} rencontre :

1. Accueil.
2. Vos attentes.
3. Introduction du thème de la rencontre.
4. Présentation du programme Brindami à la maison.
5. Présentation des deux premiers ateliers (vidéocassette et acétates).
6. Les prises de contact des enfants.
7. Et vous comme parents?

PAUSE

8. Les besoins des enfants.
9. Le réinvestissement à la maison.
10. Évaluation de la rencontre.

Animation des rencontres

L'animation des rencontres doit favoriser un partage des connaissances et des expériences réciproques de vie des parents. Le rôle de l'animateur consiste à faciliter les échanges et à compléter ceux-ci avec de brefs exposés fondés sur des synthèses de recherche, des écrits ou des expériences concrètes.

À chaque rencontre l'animateur remet de la documentation aux parents.

Nous avons prévu un horaire, mais nous considérons que le rôle de l'animateur est d'ajuster cet horaire en fonction des besoins et des attentes des membres de chaque groupe. Par contre, il faut que tous les éléments soient discutés.

- Matériel requis :**
- ↳ Cartons pour écrire son nom ou étiquettes autocollantes
 - ↳ Crayons feutres
 - ↳ Documentation à remettre aux parents

2. Activité brise-glace

Fiche d'animation
Activité de groupe
Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Amener les participants à prendre conscience des diverses façons qu'ils ont de prendre contact;
 - ↳ Amener les parents à réfléchir sur les habiletés requises chez l'enfant lorsqu'il arrive dans un nouveau milieu et sur les façons qu'il utilise pour prendre contact.

Déroulement : **Les casse-tête**

- ↳ L'intervenante prévoit un ou plusieurs casse-tête selon le nombre de participants. Elle distribue un ou deux morceaux à chaque participant et affiche les modèles.

Consignes

- ↳ L'intervenante ne donne aucune consigne aux parents autres que celle de l'aider à reconstruire les casse-tête.

Retour en grand groupe :

- ↳ L'intervenante observe les comportements des parents. Lorsque les participants ont complété les casse-tête, l'intervenante fait un retour sur l'activité. Elle insiste particulièrement sur les diverses façons de prendre contact en faisant des liens avec les comportements des parents à l'activité brise-glace (leader, passif, etc.).
- ↳ Amorcer la discussion en demandant aux parents pourquoi, d'après eux, l'animatrice leur demande de faire cet exercice.
- ↳ Elle amène également les parents à réfléchir sur les habiletés requises par leur enfant lors de sa première visite à la garderie, dans son nouveau groupe ou dans un nouveau milieu. De quelle façon prend-t-il habituellement contact avec les gens?
- ↳ Introduire le thème de la rencontre et faire ressortir les trois habiletés visées par les premiers ateliers du programme Brindami : prendre contact, faire des demandes, accepter le contact des autres.

- Matériel requis :**
- ↳ Plusieurs casse-tête

3. Présentation du programme Brindami

Fiche d'animation

Présentation théorique brève

Durée approximative : 5 minutes

- Introduction :**
- ↳ Il s'agit ici d'informer les parents sur les origines du programme Brindami, sur ses objectifs, son déroulement etc. Pour ce faire, l'animatrice peut s'inspirer des acétates présentés dans la section outils d'animation et du texte d'introduction du présent guide ou de tout autre document produit concernant le programme Brindami.
 - ↳ L'animatrice doit surtout insister sur la participation volontaire de l'éducatrice au programme et sur l'importance du réinvestissement.
 - ↳ Les modalités de présentation peuvent être variables. L'animatrice peut présenter verbalement le programme en inscrivant des mots clé sur un tableau, elle peut également choisir de présenter quelques acétates qu'elle a préparés elle-même ou puiser parmi celles proposés. L'exposé doit être très bref pour éviter de perdre l'intérêt des parents.
- Matériel requis :**
- ↳ Selon le choix de l'animatrice.

4. Partie 1 : « Mon enfant et ses prises de contact »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 35 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Avoir une meilleure connaissance du déroulement des animations en milieu de garde.
 - ↳ Identifier les manières dont l'enfant entre en contact avec les autres.
- Déroulement :**
- ↳ Présentation de la vidéocassette (ateliers 1 et 2).
- Déroulement :**
- ↳ Présentation des acétates (ateliers 1 et 2).
- Déroulement**
- ↳ Présentation de la feuille à compléter « mon enfant j'observe ses prises de contact » (dans la pochette des parents).
 - ↳ On laisse quelques minutes aux parents pour qu'ils la complètent.

- Déroulement :**
- ↳ Bref retour sur leur réflexion : partage de leurs perceptions.
 - ↳ Demander aux parents s'ils veulent partager leur vécu. Au besoin, l'animatrice peut orienter la discussion avec quelques questions.
 - ↳ Questions :
 - ✓ *Est-ce que certains aspects les ont surpris?*
 - ✓ *Est-ce qu'il y a des aspects qui sont difficiles à observer?*
- Matériel requis :**
- ↳ Vidéocassette ateliers 1 et 2.
 - ↳ Téléviseur et magnétoscopes.
 - ↳ Prévoir une rallonge électrique, si nécessaire.
 - ↳ Rétroprojecteur.
 - ↳ Acétates présentant les ateliers 1 et 2.

PAUSE (15 minutes)

5. Partie 2 : « Et moi comme parent? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 15 minutes

Objectifs :

- Déroulement :** **Photo langage**
- ↳ L'intervenant choisit une dizaine d'images représentant des façons d'être en contact avec autrui (ex. : de façon timide, agressive, conciliante, etc.). Ces images peuvent être des photographies ou des dessins tirés de livres d'enfants.
 - ↳ L'intervenant affiche les images et demande à chaque parent de choisir l'image qui représente le mieux sa façon de prendre contact avec autrui.
- Déroulement :**
- ↳ Demander aux parents de partager en groupe leur choix et d'expliquer pourquoi. Si personne ne parle, l'animatrice peut amorcer la discussion en présentant son propre choix.
 - ↳ L'animatrice peut aussi demander aux parents d'identifier l'image qui représente le plus la façon dont leur enfant entre en contact avec les autres.

- Déroulement**
- ↳ Présentation de la feuille à compléter « Prendre contact : mes attentes et mes préoccupations ».
 - ↳ L'animatrice demande une fois de plus aux parents de partager et/ou d'ajouter des commentaires à partir de l'exercice qu'ils viennent de faire.
 - ↳ Il faut faire un lien entre les deux exercices. Est-ce qu'on adopte les mêmes façons d'entre en contact que notre enfant? Y a-t-il des similitudes, des différences? Sont-ils satisfaits des modalités adoptées par leur enfant? Quelles façons les parents valorisent-ils?, etc.
 - ↳
- Déroulement :**
- ↳ Bref retour sur leur réflexion : partage de leurs perceptions.
 - ↳ Questions :

Matériel requis : ↳ Photographie ou dessins de couleur.

6. Partie 3 : « Les besoins de l'enfant de 2-4 ans »

Fiche d'animation
Discussion en groupe
Durée approximative : 10 minutes

Objectifs :

- Déroulement :** **Discussion**
- ↳ Demander aux parents quels sont, selon eux, les principaux besoins des enfants de 2-4 ans ? Écrire au tableau les principaux besoins des enfants selon les connaissances des parents.
 - ↳ L'intervenante complète la présentation des besoins sociaux, physiques, affectifs et d'apprentissage en s'inspirant des documents « voici à titre indicatif les principaux besoins des enfants » et « développement 2-5 ans ».
 - ↳ Faire ressortir tout le côté social qui est souvent oublié par les parents. L'avaient-ils oublié, le prennent-ils pour acquis? Souvent les parents croient qu'il se développe d'emblée sans qu'on ait à le stimuler particulièrement. Il faut aussi rappeler l'importance des habiletés sociales et faire la boucle avec la discussion amorcée au début de la rencontre.

Matériel requis :



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE LAVAL

DIRECTION



Ensemble pour une région en santé



REGROUPEMENT DES
CENTRES DE LA PETITE
ENFANCE DE LAVAL

7. Partie 4 : « Réinvestissement? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 20 minutes

Objectifs : ↳ Identifier des moyens concrets pour renforcer les habiletés sociales de l'enfant.

Déroulement : ↳ À partir des commentaires de l'éducatrice, de la vidéocassette présentant les deux premiers ateliers et de la discussion qu'ils viennent de vivre, les parents reconnaissent-ils des petits gestes qu'ils font déjà à la maison qui permettent de renforcer les habiletés sociales préconisées par le programme Brindami? Si le temps le permet, l'animatrice divise le groupe en sous-groupes de trois ou quatre personnes et elle fait un retour par la suite en grand groupe. Sinon, l'animatrice amorce la discussion en grand groupe.
↳ Voir le document « J'accompagne mon enfant et réinvestissement des objectifs du programme Brindami ».

Matériel requis : ↳ Aucun.

8. Évaluation de la rencontre

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 2 minutes

Objectifs : ↳ Obtenir commentaires des parents pour adapter le contenu des rencontres suivantes et répondre aux attentes des parents.

Déroulement : ↳ L'animatrice demande aux parents de compléter l'évaluation.

Matériel requis : ↳ Feuilles d'évaluation.

RENCONTRE 1

« Moi, toi et les autres... »

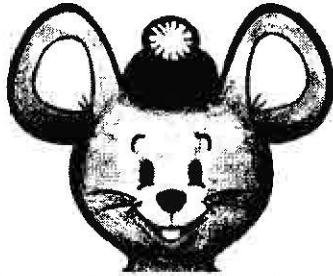


Outils d'animation



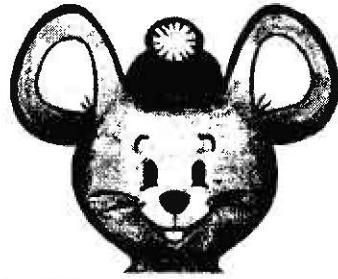
Le programme Brindami

La prévention des comportements agressifs
chez les enfants de 2 et 4 ans
dans les centres de la petite enfance

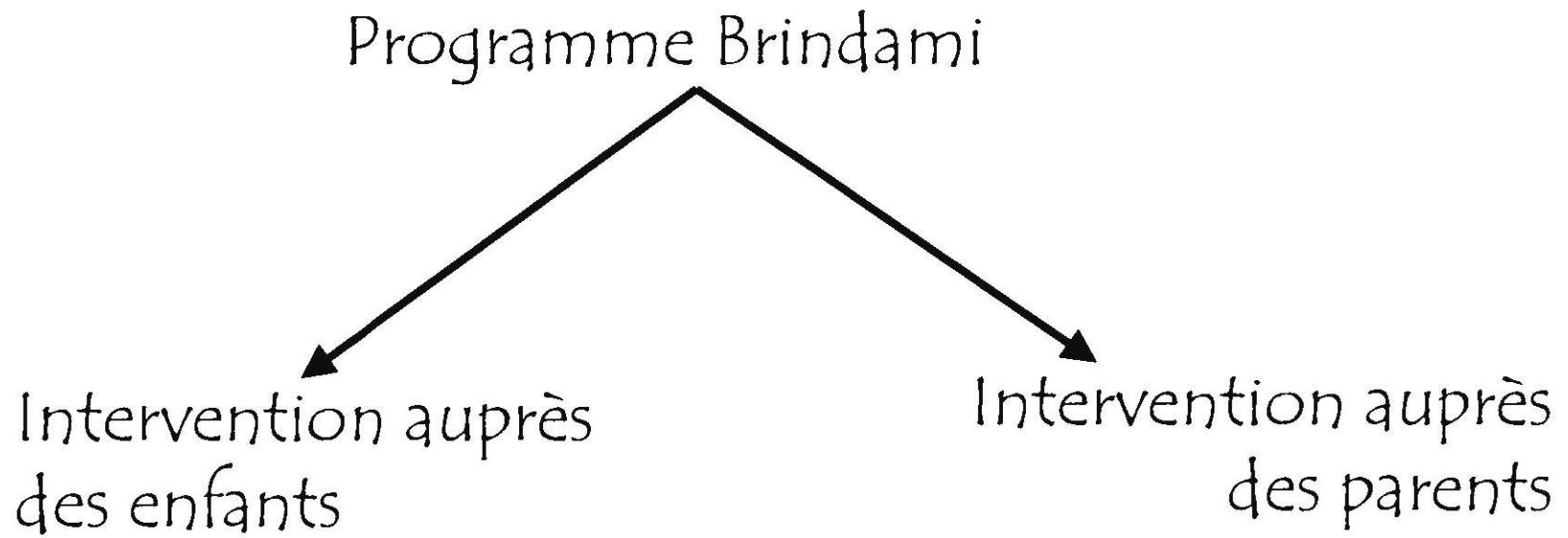


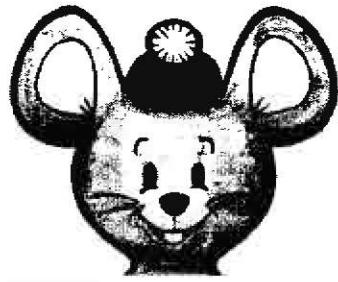
Objectif du programme

- ♦ Programme visant le développement :
 - ✓ d'habiletés sociales de base
 - ✓ d'habiletés de communication
 - ✓ d'habiletés d'autocontrôle

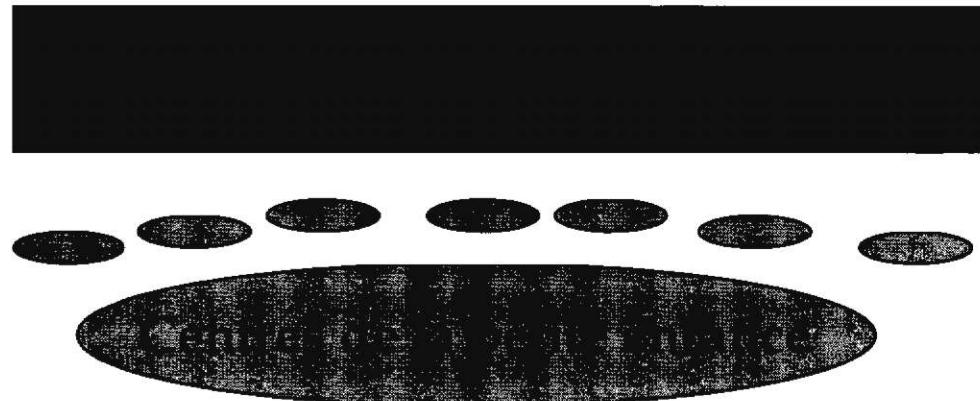


2 volets





Services de garde

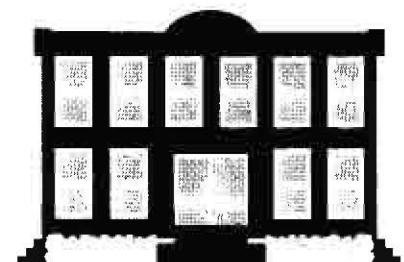
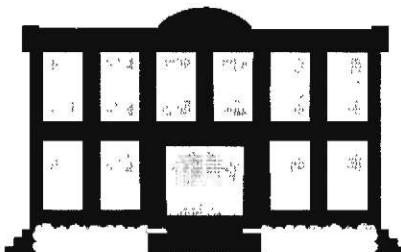


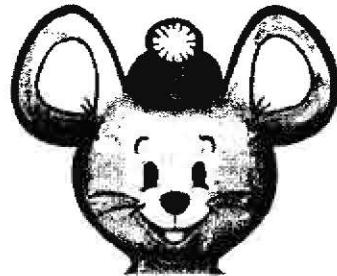
Garderies
à but lucratif

Milieu familial



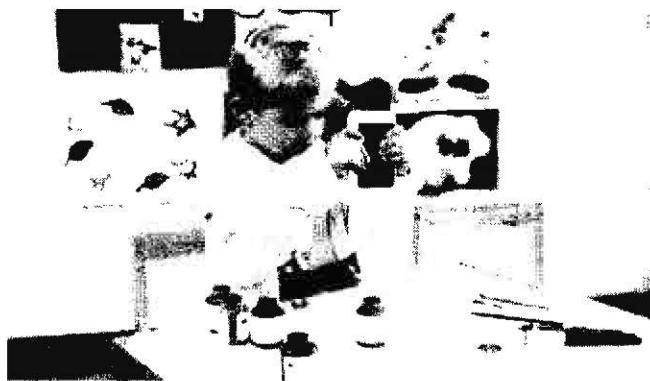
Installation

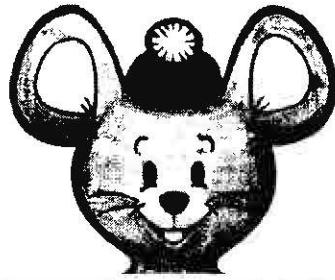




L'intervention auprès des enfants

- ♦ Enfants âgés de 30 à 48 mois
- ♦ 10 ateliers bi hebdomadaires :
 - ✓ d'identifier
 - ✓ de reconnaître
 - ✓ de pratiquer de nouvelles habiletés sociales
- ♦ Les activités de réinvestissement

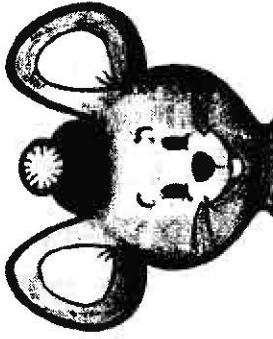




3 thèmes

- ♦ Le contact avec les autres :
 - ✓ Prendre contact
 - ✓ Faire des demandes
 - ✓ Accepter le contact avec les autres





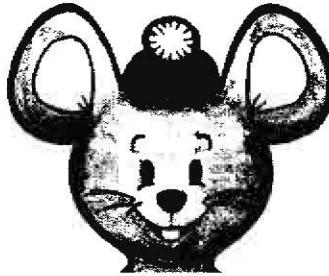
3 thèmes

- ♦ Les émotions :

- ✓ Être joyeux
- ✓ Être triste
- ✓ Être fâché

- ✓ Reconnaître les émotions



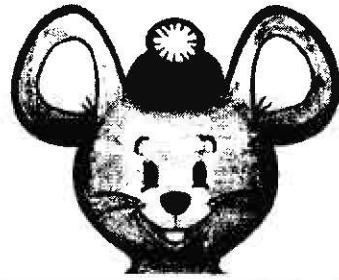


3 thèmes

- ♦ Le contrôle de soi:

- ✓ Attendre son tour
- ✓ Écouter l'autre
- ✓ Se calmer
- ✓ Apprendre à tolérer une frustration

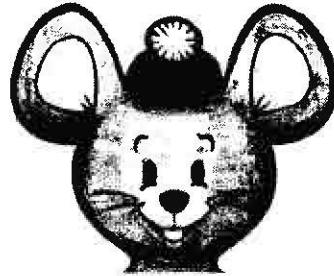




2 volets

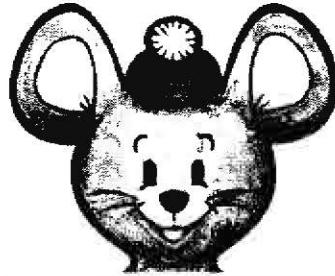
Programme Brindami

Intervention auprès
des parents



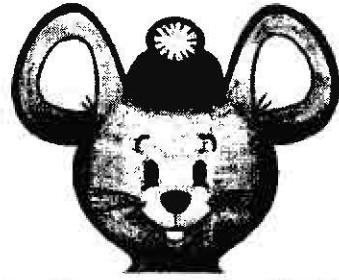
Un complément : le suivi CLSC offert aux parents

- ♦ Messages aux parents
- ♦ Volet développé par les CLSC de Laval, en collaboration avec RCPEL et Régie



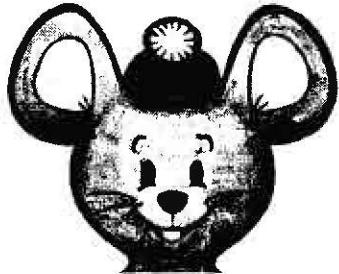
Un complément : le suivi CLSC offert aux parents

- ♦ Objectifs poursuivis :
 - Favoriser un lieu d'échanges
 - Outiller les parents
 - Consolider l'intervention en CPE en favorisant les réinvestissements à la maison
 - Faciliter l'accessibilité au CLSC



Les rencontres de parents

- ◆ 4 rencontres avec les parents



Les rencontres de parents : les thèmes abordés

- ◆ Rencontre 1 : Moi, toi et les autres
- ◆ Rencontre 2 : Les émotions, qu'est-ce que j'en fais
- ◆ Rencontre 3 : Stop, faut que je m'arrête
- ◆ Rencontre 4 : Pas de chicane dans ma cabane

ATELIER 1 : Prendre contact



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant les habiletés suivantes :

- Utiliser le nom des autres enfants
- Toucher doucement les autres
- Dire « Bonjour » et sourire aux amis

ACTIVITÉ

- Première visite de Brindami
- Il se présente et demande le nom des amis
- Cadeau d'une photographie de Brindami

RETOUR

- Colorier la photographie de Brindami
- Bricolage « Touchedoux » et « Beausourire »
- Jeu du toucher doux
- Jeu de la recherche de la maison
- Comptine (façons de dire « Bonjour »)



ATELIER 2a) : *Faire des demandes*

ATELIER 2b) : *Accepter le contact des autres*

OBJECTIFS

Développer chez l'enfant les habiletés suivantes :

- Demander doucement à l'autre de jouer
- Demander à l'autre de lui prêter un objet
- Réaliser une activité avec d'autres

ACTIVITÉ

- Brindami a amené un gros casse-tête
- Il demande aux enfants de jouer avec lui
- Il montre comment faire une demande

RETOUR

- Médaille pour les « demandes d'or »
- Jeux/activités de groupe (ex. : un bricolage)
- Comptines

Mon enfant : j'observe ses prises de contact



- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mon enfant connaît-il et utilise-t-il le nom d'autres enfants? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mon enfant demande-t-il : « Comment t'appelles-tu? » | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mon enfant s'approche-t-il doucement et touche-t-il doucement un autre enfant? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Mon enfant dit-il : « bonjour, merci, s'il vous plaît »? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mon enfant échange-t-il des sourires avec d'autres? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Mon enfant aime-t-il connaître de nouveaux amis? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mon enfant peut-il passer un moment avec un autre pour réaliser une activité ensemble? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Mon enfant joue-t-il en groupe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mon enfant aime-t-il être en groupe? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mon enfant demande-t-il à un autre de lui prêter son jouet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Nommez des activités de groupe auxquelles votre enfant participe.
<i>avec vous</i> | <i>sans vous</i> | |

12. Si vous étiez magicien, est-ce qu'il y a des choses que vous voudriez faire pour que votre enfant soit plus heureux en groupe?
-
-
-

13. Considérez-vous que votre enfant est heureux et se débrouille bien dans sa vie sociale? Donnez des exemples.

Source : Production par l'équipe Brindami à la maison, Région de Laval - Édition Régie régionale de Laval
Inspiré de « L'estime de soi des tout-petits », Laporte. D.



Photo langage

L'intervenant choisit une dizaine d'images représentant des façons d'être en contact avec autrui (ex. : de façon timide, agressive, conciliante, etc.). Ces images peuvent être des photographies ou des dessins tirés de livres d'enfants. L'intervenant affiche les images et demande à chaque parent de choisir l'image qui représente le mieux sa façon de prendre contact avec autrui.

Prendre contact : mes attentes et mes préoccupations



1. Dans la vie, comment je prends contact avec les autres?
Est-ce facile ou difficile?

2. Y a-t-il quelque chose qui me préoccupe chez mon enfant dans ses prises de contact (ses limites)? Quels moyens vais-je prendre pour l'aider?

Source : Production par l'équipe Brindami à la maison, Région de Laval – Édition Régie régionale de Laval
Inspiré de « L'estime de soi des tout petits », Laporte. D.

Réinvestissement des objectifs du programme Brindami

Thème 1 : Développer les habiletés sociales de base

Objectif du réinvestissement : Utiliser les trucs de Brindami (et non Brindami) dans vos relations avec votre jeune, partager ces outils éducatifs utilisés dans le programme et échanger sur leur application à la maison.

Comment réinvestir les objectifs, soit :

- a) Prendre contact
- b) Faire des demandes et accepter le contact des autres

► Remue-méninges

Favoriser le jeu symbolique :

- Permet de faire de la prévention.
- Reprendre des situations qui ont été difficiles pour vous et pour l'enfant.
- Les enfants rient beaucoup lorsque l'on passe par cette modalité.
- Permet d'imager les conséquences de leurs actes tout en dédramatisant.
- Vous pouvez utiliser des marionnettes.
- Le jeu : apprentissage par le plaisir; moyen pour apprendre à vivre; une méthode d'éducation naturelle; développe ses capacités affectives et sociales; apprend à maîtriser fièrement des habiletés et comportements qui servent aux contacts sociaux; développe la confiance.

Offrir un modèle aux enfants :

- Profiter des situations naturelles telles l'arrivée à la maison, le matin, les repas, etc.
- Ces habiletés ne viennent pas naturellement.
- Les enfants apprennent beaucoup par imitation à cet âge.
- Soyez un bon exemple, montrer à l'enfant comment faire.
- Offrir un modèle mais laisser l'enfant être différent.
- Se donner des moyens pour penser à travailler la prise de contact positive chez votre enfant.
- Donner un repère aux enfants : leur rappeler ce que l'on attend d'eux.
- Offrir une solution de recharge positive.

Souligner les bons coups de mon enfant :

- Les enfants savent reconnaître lorsque vous exagérez.
- Vos compliments n'auront plus de valeur si donnés à profusion.
- Souligner tout progrès, ne pas attendre le succès complet.
- Faire des compliments lorsque mon enfant se conduit bien.
- Récompenser, encourager le comportement souhaité.
- Ne pas attendre qu'ils agissent mal pour les punir.
- Éviter les grandes explications, les enfants de 2-3 ans sont trop jeunes pour comprendre le sens de votre discours.
- Souligner les comportements observables.
- Effort de pratiquer est aussi important que l'habileté spontanée comme tel.

J'accompagne mon enfant

Atelier 1 : Prendre contact



Mon enfant me salue et s'approche doucement, sourit et dit bonjour lorsqu'il revoit quelqu'un qu'il connaît.

- Lorsque mon conjoint arrive plus tard que mon enfant à l'heure du souper, comme parent, je donne l'exemple du « Bonjour » et invite l'enfant à faire de même. Je nomme le geste (câlin, bisou) « *Regarde Ronald, Émilie te salue, te dit « Bonjour ».* »
- Je donne le modèle du « Bonjour souriant » lorsqu'un invité nous visite à la maison.
- Je fais remarquer à mon enfant que l'oncle Georges salue grand-papa en lui serrant la main, en prenant grand-mère dans ses bras, Julien, fait un clin d'œil à tante Annie, etc. Je l'aide ainsi à comprendre différentes façons de saluer.
- Je profite de la période du dodo pour échanger des câlins doudoux avec mon enfant. J'exprime ma joie de recevoir des douces caresses de mon petit amour.
- À l'heure du bain, je fais découvrir la douceur du savon sur la peau, des petits massages de la main savonneuse. Je décris cette agréable sensation ainsi j'apprends à mon enfant le toucher doux.

J'accompagne mon enfant

Atelier 2 : Faire des demandes et accepter le contact avec les autres



Mon enfant apprend à demander lorsqu'il désire obtenir un jouet ou encore s'il veut jouer avec des amis. Il apprend à jouer avec d'autres, c'est-à-dire à accepter la présence d'un ami dans son jeu.

- J'utilise les périodes du repas pour faire des demandes à mon enfant. « *Veux-tu me donner une tranche de pain, s'il vous plaît, du sel...* » Je donne ainsi l'exemple de la belle demande d'or.
- Je félicite mon enfant en soulignant les demandes qu'il fait pour obtenir un jouet, un vêtement ou encore un aliment.
- J'invite mon enfant à demander à jouer avec son frère ou avec sa sœur ou encore avec un voisin. « *Vas-lui demander : est-ce que je peux jouer avec toi?* ».
- J'utilise les moments tels le ramassage de feuilles, le triage de vêtements, la mise en place de la table, le transport de petits sacs d'emplettes pour lui demander : « *Veux-tu... avec moi* ». Je souligne alors le plaisir que j'éprouve à faire une activité avec mon enfant.
- Je souligne les dix minutes de jeu avec un ami ou un frère, une sœur. « *Tu joues bien avec Jérémie, je suis contente. Vous faites de belles constructions ensemble. Bravo* ».
- J'aide mon enfant à faire des demandes. « *Je vois que tu veux le camion d'Éric, viens nous allons lui demander. Dis-lui « Éric, veux-tu me prêter ton camion ».* Je le félicite d'avoir demandé et je l'aide à patienter. « *Tu vois Éric t'a bien entendu. Dès qu'il aura terminé, il te le donnera son camion* ».
- Je fais remarquer à mon enfant les demandes qu'il reçoit. « *J'entends Mathieu te demander de faire des legos avec toi* ».
- Je fais remarquer à mon enfant son ami qui s'approche en souriant : « *Regarde Mathieu, ton ami s'approche de toi et pointe ta construction. Il veut jouer avec toi* ».

Évaluation de la rencontre



Quelles étaient vos attentes?

Qu'avez-vous retenu de cette rencontre?

Avez-vous aimé la rencontre?

Pas aimé du tout

Beaucoup aimé

1 2 3 4 5

Commentaire sur la rencontre

Je serai présent à la prochaine rencontre?

Oui [] Non [] Je ne sais pas []

Deux ans

MOTEUR

- ▶ L'enfant monte et descend les escaliers une marche à la fois sans alterner les pieds, mais sans appui;
- ▶ Il court assez bien sans tomber. Ses genoux et ses chevilles sont plus souples;
- ▶ Il donne un coup de pied sur demande;
- ▶ Sa motricité fine se développe :
 - il tourne les poignées de porte;
 - il tient un crayon avec les doigts;
 - il tourne les pages d'un livre une à la fois;
 - il aime démonter les jouets.
- ▶ Il construit une tour de six cubes;
- ▶ Il dessine un cercle après démonstration.

Cycles de vie :

- ▶ l'enfant mange plus proprement;
- ▶ il aide davantage pour s'habiller;
- ▶ il est souvent propre le jour tandis qu'il lui arrive encore de s'échapper la nuit;
- ▶ Il veut souvent rester seul à la toilette et il ordonne à ses parents de sortir.

VISUEL

- ▶ L'enfant meut ses yeux plus librement. Il est plus conscient de ce qu'il y a autour de lui et peut donc éviter plus facilement les obstacles;
- ▶ Il peut aussi s'adonner davantage à des activités plus fines (*tour moteur*)

COGNITIF

- ▶ L'enfant commence à pouvoir se représenter mentalement les objets : il commence à savoir que l'objet a quelque chose de permanent;
- ▶ Il a la capacité de simuler une situation, par exemple l'enfant fait semblant de se laver les mains ou de manger;
- ▶ Il a la capacité de se représenter le passé et de se projeter dans le futur;
- ▶ L'enfant commence à mettre ensemble des choses et à les catégoriser, par exemple il fait des associations : chien-arbre,
- ▶ Devant une situation nouvelle, l'enfant tâtonne davantage, mais il arrive à découvrir la solution, par exemple il utilise un bâton comme outil pour tirer un objet plus près de lui, même s'il n'a jamais utilisé le bâton dans ce but;
- ▶ La période des fameux « pourquoi » commence (entre deux et trois ans).

LANGAGE ET AUDITION

- ▶ L'enfant construit des phrases contenant de deux à trois mots;
- ▶ Il prononce vingt mots ou plus;
- ▶ Il nomme quatre jouets;
- ▶ Il écoute les histoires.

AFFECTIF ET SOCIAL

- Phase de la séparation-individualisation (entre 1½ et 2½ ans) :**
- ▶ L'enfant fait preuve d'ambivalence vis-à-vis sa mère : il veut s'en séparer et devenir autonome et, en même temps, il ne veut pas perdre son amour
- Période de l'objet transitionnel (entre 1½ et 2½ ans) :**
- ▶ L'enfant investit un objet inanimé (un jouet en peluche, un vêtement, une couverture) qui l'aide à surmonter les épreuves liées à la séparation d'avec la mère.
- Période du négativisme et du « non » (entre 2 et 2½ ans) :**
- ▶ L'enfant manifeste son opposition. L'enfant dit non en même temps qu'il acquiesce aux demandes. Champs de bataille : coucher et propreté. Il y a donc beaucoup d'affrontements

SIGNALS D'ALARME

Moteur :

- ▶ L'enfant tombe fréquemment.

STIMULATION ET CONSEILS

Visuel :

- ▶ Faire jouer l'enfant avec des casse-têtes de 6 à 15 morceaux;
- ▶ Encourager l'enfant à griffonner.

Langage :

- ▶ Encourager l'enfant à décrire ses activités et l'écouter quand il parle;
- ▶ Nommer les parties de son corps (6 à 12) en les regardant dans un miroir;
- ▶ Raconter une histoire à l'enfant en le faisant participer;
- ▶ Lui apprendre son prénom et lui faire nommer ses vêtements quand on l'habille

Affectif :

- ▶ Par rapport à la phase de séparation-individualisation de l'enfant : la mère doit permettre à l'enfant de se séparer d'elle progressivement tout en restant disponible et présente lors de ses retours. Favoriser des contacts progressifs avec d'autres enfants et d'autres adultes que la mère, en garderie par exemple;
- ▶ Par rapport à l'objet transitionnel de l'enfant : il faut permettre à l'enfant d'apporter l'objet transitionnel à la garderie afin de favoriser la transition;
- ▶ Par rapport à la phase négativiste de l'enfant : le désir d'opposition de l'enfant augmente en fonction du nombre de restrictions qu'on lui impose. Il faut donc fixer à l'enfant des limites, mais lui permettre également de « gagner » à l'occasion.

Trois (3) ans

MOTEUR

- ▶ L'enfant possède un meilleur contrôle moteur. Il est plus sûr de lui et plus agile;
- ▶ Il monte les escaliers en alternant les pieds, mais il les descend sans les alterner;
- ▶ Il se tient quelques secondes sur une jambe et il peut sauter dessus;
- ▶ Il court sur la pointe des pieds;
- ▶ Il pédale sur un tricycle;
- ▶ Il tient un crayon comme un adulte.

Cycles de vie :

- ▶ L'enfant fait sa première visite chez le dentiste;
- ▶ l'enfant se brosse les dents sous la surveillance de quelqu'un;
- ▶ il mange proprement;
- ▶ il acquiert le contrôle des sphincters;
- ▶ il s'habille et se déshabille seul et il peut déboutonner de gros boutons;
- ▶ il se lave et assèche ses mains seul.

VISUEL

- ▶ Les petits muscles des yeux sont plus développés et l'enfant s'adonne à des activités exigeant une meilleure coordination visuomotrice, par exemple enfiler de petites perles et utiliser des ciseaux.

COGNITIF

- ▶ L'enfant utilise de plus en plus de symboles dans l'initiation, le jeu symbolique, le langage et le dessin;
- ▶ **Aninisme.** L'enfant prête des intentions et des sentiments aux objets comme s'ils étaient vivants. Il dira, par exemple que « le soleil le suit parce qu'il l'aime » ou que « le feu vit parce qu'il bouge »;
- ▶ Il parvient à classer les grandeurs et à différencier le petit du grand;
- ▶ L'enfant croit que tout est produit par l'homme ou un devin. Il dira, par exemple que « c'est monsieur le vent qui souffle et pousse les nuages »;
- ▶ Il affirme tout le temps, mais ne démontre jamais. Il est insensible à la contradiction et n'éprouve pas le besoin de démontrer.

LANGAGE ET AUDITION

- ▶ L'enfant n'emploie presque plus le langage gestuel, mais plutôt le langage parlé;
- ▶ Il prend conscience du « Je » ;
- ▶ Il nomme ses dessins et en parle;
- ▶ Il parle souvent seul quand il joue

AFFECTIF ET SOCIAL

Phase d'accalmie (entre 2½ et 3 ans) :

- ▶ L'enfant abandonne son comportement opposant et devient plus docile. Il devient également plus soucieux de plaire aux autres :
 - il a tendance à imiter l'adulte et à chercher à s'identifier à lui;
 - il a tendance également à beaucoup imiter les autres enfants;
 - dans les jeux, l'enfant est de moins en moins solitaire. Cependant, il joue en parallèle, c'est-à-dire qu'il joue à côté des autres enfants plutôt qu'avec eux. Il a de la difficulté à partager ses jouets et il est possessif.

Compagnons imaginaires :

- ▶ L'enfant s'invente un compagnon qu'il identifie à un objet qu'il imagine.

SIGNALS D'ALARME

Langage :

- ▶ Si à 2½ ans l'enfant n'utilise pas encore de courtes phrases. Il s'exprime surtout par des gestes. Il ne comprend pas des ordres simples tels « donne-moi », « viens ici »;
- ▶ Si à 3 ans, il ne prononce aucun mot distinctement de sorte que les étrangers ne peuvent le comprendre.

Affectif :

- ▶ Si l'enfant est toujours dans une phase très « négativiste » et n'arrive pas à entretenir des relations harmonieuses avec son entourage;
- ▶ S'il n'arrive pas à se « décoller » des jupes de la figure maternelle pour investir en dehors d'elle.

STIMULATION ET CONSEILS

Langage :

- ▶ Faire nommer la fonction des parties du corps qu'il connaît (15 à 20);
- ▶ Raconter une histoire et lui faire compléter;
- ▶ Apprendre des chansons à l'enfant;
- ▶ Lui apprendre le nom de chaque repas;
- ▶ Lui apprendre le nom et l'usage des appareils dans la maison (cuisinière, réfrigérateur, etc.);
- ▶ Lui apprendre son prénom, son nom, son âge;
- ▶ L'encourager à s'exprimer malgré sa maladresse.

Affectif :

- ▶ L'enfant a besoin du « feedback » de son milieu pour apprendre s'il fait bien ou non. Il a besoin d'être valorisé et de se faire dire qu'il est apprécié.

Quat*re* à 5 ans

MOTEUR	VISUEL	COGNITIF	LANGAGE ET AUDITION
<p>MOTEUR</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant descend les escaliers en alternant les pieds, rapidement et sans appui; ▶ Il possède un meilleur équilibre qu'à trois ans. Il se tient de 4 à 8 secondes sur une jambe et peut faire quelques sauts sur un pied; ▶ Il aime beaucoup la vitesse. Il court partout; ▶ Il commence à avoir de l'adresse et de la souplesse pour danser par exemple; ▶ Il peut couper avec des ciseaux en suivant une ligne droite; ▶ Il peut copier une croix et un cercle; ▶ Il peut lacrer ses souliers, mais il est incapable de faire une boucle; ▶ Il vise mieux au ballon. <p>Cycles de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant peut rester assis longtemps s'il est captivé par une activité manuelle, par exemple pour dessiner; ▶ Il va à la toilette sans aide même s'il demande parfois qu'on l'essuie. 	<p>VISUEL</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Rien à signaler. 	<p>COGNITIF</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant devient capable de s'expliquer; ▶ Il parvient à anticiper des suites d'actions et à reconstituer des actes antérieurs. Il peut, par exemple raconter ce qu'il a fait le matin avant d'aller à la garderie et reconstituer dans sa tête ce qu'il fera après la garderie; ▶ Il différencie les activités de jour et de nuit, les garçons et les filles; ▶ Il distingue les légumes des desserts ou des fruits. 	<p>LANGAGE ET AUDITION</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant comprend ce qu'est une permission; ▶ Il peut demander des renseignements ou des éclaircissements; ▶ Il peut utiliser des propositions subordonnées introduites par « que », « quand » ▶ Il possède la notion de causalité, celles du temps et du lieu
AFFECTIF ET SOCIAL	SIGNALS D'ALARME	STIMULATION ET CONSEILS	
<p>Phase phallique-oedipien (entre 3½ et 5 ans) :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant fait des découvertes sexuelles. Il différencie un garçon d'une fille selon leurs organes génitaux; ▶ Il est très voyeur, ▶ Il fait de l'exploration sexuelle et pratique la masturbation. <p>Complexe oedipien :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ L'enfant est pris dans un dilemme : il veut séduire le parent du sexe opposé et éliminer l'autre. En même temps, il ne veut pas perdre l'amour du parent du même sexe. 	<p>SIGNALS D'ALARME</p> <p>Langage :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Si l'enfant n'utilise pas le « Je »; ▶ S'il conjugue ses verbes à l'infinitif. Il dit, par exemple « moi faire », « moi dire »; ▶ S'il n'utilise pas ou ne comprend aucune particule ou mot indiquant l'espace (dans, sur, à côté) ou le temps (matin, soir, demain). 	<p>Visuel :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Faire jouer l'enfant devant un miroir, lui faire faire des mimiques et des gestes; ▶ Lui faire colorier des personnages; ▶ Jouer aux cartes avec lui. <p>Langage :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Apprendre à l'enfant son nom, son adresse et son numéro de téléphone; ▶ Nommer les aliments servis à chaque repas; ▶ Identifier la composition des objets utilisés, par exemple une table de bois, une chemise de coton. <p>Affectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Laisser l'enfant faire certaines explorations sexuelles dans la mesure où elles ne prennent pas toute la place et qu'elles demeurent intimes; ▶ Par rapport au complexe d'Oedipe <ul style="list-style-type: none"> - permettre à l'enfant de s'identifier au parent du même sexe et le laisser aller vers le parent du sexe opposé <i>tout en le ramenant à sa condition d'enfant</i>. Il doit se sentir aimé et compris et pouvoir exprimer ses fantaisies tout en sentant que la réalisation de ses désirs se fera plus tard avec une personne autre que le parent. Lui dire : « tu aimerais bien ça, mais maintenant tu es trop petit; plus tard tu verras »; <p>À éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Le parent de sexe opposé ne doit pas réaliser les désirs incestueux de l'enfant. Il ne faut pas, par exemple laisser un garçon coucher dans le même lit de la mère en l'absence du père et inversement 	

Cin*e* i) ans

MOTEUR

- ▶ L'enfant saute en alternant les pieds;
- ▶ Il se tient sur un pied pendant au moins 8 secondes;
- ▶ Il peut marcher sur une poutre d'équilibre;
- ▶ Il peut dessiner un carré et un triangle;
- ▶ Il peut dessiner un bonhomme assez élaboré;
- ▶ Il possède plus de précision manuelle. Il peut utiliser un peigne et des ciseaux d'une façon de plus en plus habile,
- ▶ Il peut commencer à développer ses talents musicaux.

Cycles de vie :

- ▶ L'enfant termine ce qu'il a commencé, par exemple des jeux, des tâches;
- ▶ Il flâne moins et se décide beaucoup plus vite.

VISUEL

- ▶ Rien à signaler

COGNITIF

- ▶ L'enfant assemble des objets communs qui vont ensemble, par exemple des catégories de couleurs, des formes et des grandeurs;
- ▶ Il répète et se souvient de comptines et de chansons.

LANGAGE ET AUDITION

- ▶ L'enfant peut raconter un événement de façon claire;
- ▶ Il questionne beaucoup pour entretenir la conversation et obtenir des renseignements;
- ▶ Il s'intéresse au sens des mots et trouve des définitions de mots;
- ▶ Il se souvient du nom de sa rue et de son numéro de téléphone;
- ▶ Il s'invente des histoires.

AFFECTIF ET SOCIAL

- ▶ Début de la sociabilité véritable. L'enfant a plus de contacts avec les autres et commence à jouer avec eux avec plutôt que de jouer seulement en parallèle avec les autres. Il collabore vraiment,
- ▶ Il apprend à faire des concessions et s'inquiète à l'idée de perdre ses amis;
- ▶ Il commence à intégrer les règles de la famille et de la société et il en est de plus en plus conscient;
- ▶ Il vit la période des jeux symboliques. Il joue, par exemple à la maman, au docteur, à la maîtresse;
- ▶ Il fait de moins en moins de crises de colère car il apprend à se contrôler.

SIGNALS D'ALARME

Langage :

- ▶ Si l'enfant n'est pas capable de raconter un événement dans l'ordre dans lequel il s'est passé;
- ▶ S'il déforme encore beaucoup de mots;
- ▶ S'il fait beaucoup d'erreurs de construction de phrases;
- ▶ S'il n'est pas capable d'exécuter une consigne à quatre éléments;
- ▶ S'il est peu porté à communiquer verbalement, ce qui peut être le signe de problèmes affectifs;
- ▶ S'il possède un vocabulaire peu étendu et peu précis qui appauvrit son pouvoir de communiquer et diminue la possibilité d'exprimer clairement sa pensée

Affectif :

- ▶ Toute régression prolongée à des comportements antérieurs indique que l'enfant a peut-être peur de grandir et de réaliser, en quelque sorte, ses désirs incestueux.

STIMULATION ET CONSEILS

Visuel :

- ▶ Faire mettre la table à l'enfant en plaçant la fourchette à gauche et le couteau à droite de l'assiette;

Langage :

- ▶ Lui faire raconter une histoire en suivant les images d'un livre;
- ▶ Lui faire raconter une histoire dans ses propres mots

Affectif :

- ▶ Donner de plus en plus d'occasions à l'enfant d'interagir avec des pairs, par exemple des voisins, des compagnons de garderie, des cousins.
- ▶ Encourager le jeu en groupe.



RENCONTRE 1

« Moi, toi et les autres »

Documentation à remettre
aux parents

◆◆◆ VOICI, À TITRE INDICATIF, LES PRINCIPAUX BESOINS DES ENFANTS ◆◆◆

Les besoins physiques



- manger, dormir, éliminer, avoir chaud, être lavé, caressé et bercé
- être encouragé à fouiller et à se déplacer
- être protégé car sa curiosité l'amène partout
- être protégé contre sa témérité puisqu'il grimpe partout



- être protégé lorsqu'il fait ses crises
- apprendre à contrôler ses sphincters



- exercer ses habiletés sur le plan de la motricité globale et de la motricité fine

Les besoins affectifs



- amour, contacts physiques
- qu'on lui parle, qu'on le stimule et qu'on l'entoure
- vivre de petites frustrations
- qu'on l'encourage à se déplacer pour explorer
- qu'on lui donne une petite marge de manœuvre
- qu'on lui dise clairement où sont les limites



- faire de petits choix
- s'affirmer
- être rassuré après une crise
- être reconnu comme un garçon ou comme une fille
- avoir l'occasion d'exercer ses pouvoirs de séduction
- attirer l'attention de sa mère si c'est un garçon ou de son père si c'est une fille
- vivre de la complicité avec ses parents



LEGENDE



Bébé (0 à 9 mois)



Explorateur (9 à 18 mois)

Les besoins d'apprendre



- être stimulé sur les plans visuel, auditif et tactile
- qu'on lui parle, qu'on l'écoute
- qu'on respecte son rythme



- qu'on lui permette de fouiller en toute sécurité
- qu'on le laisse ramper, marcher, courir
- qu'on lui nomme les objets, les sentiments



- qu'on stimule son autonomie en lui faisant confiance
- qu'on le laisse s'habiller (au moins en partie)
- qu'on lui permette de choisir certains mets
- qu'on l'amène au parc
- qu'on le laisse essayer



- qu'on lui propose des jeux d'imagination
- qu'on stimule sa créativité dans les arts plastiques
- qu'on lui permette de dessiner, de découper
- qu'on réponde à ses questions

Les besoins sociaux



- avoir au moins une personne significative (mère, père, gardienne) qui se préoccupe de lui
- être parfois en contact avec des personnes moins significatives



- établir des liens étroits avec ses deux parents
- avoir l'occasion d'imiter d'autres enfants



- être en contact avec d'autres enfants
- établir des liens avec d'autres adultes
- apprendre à partager... un peu

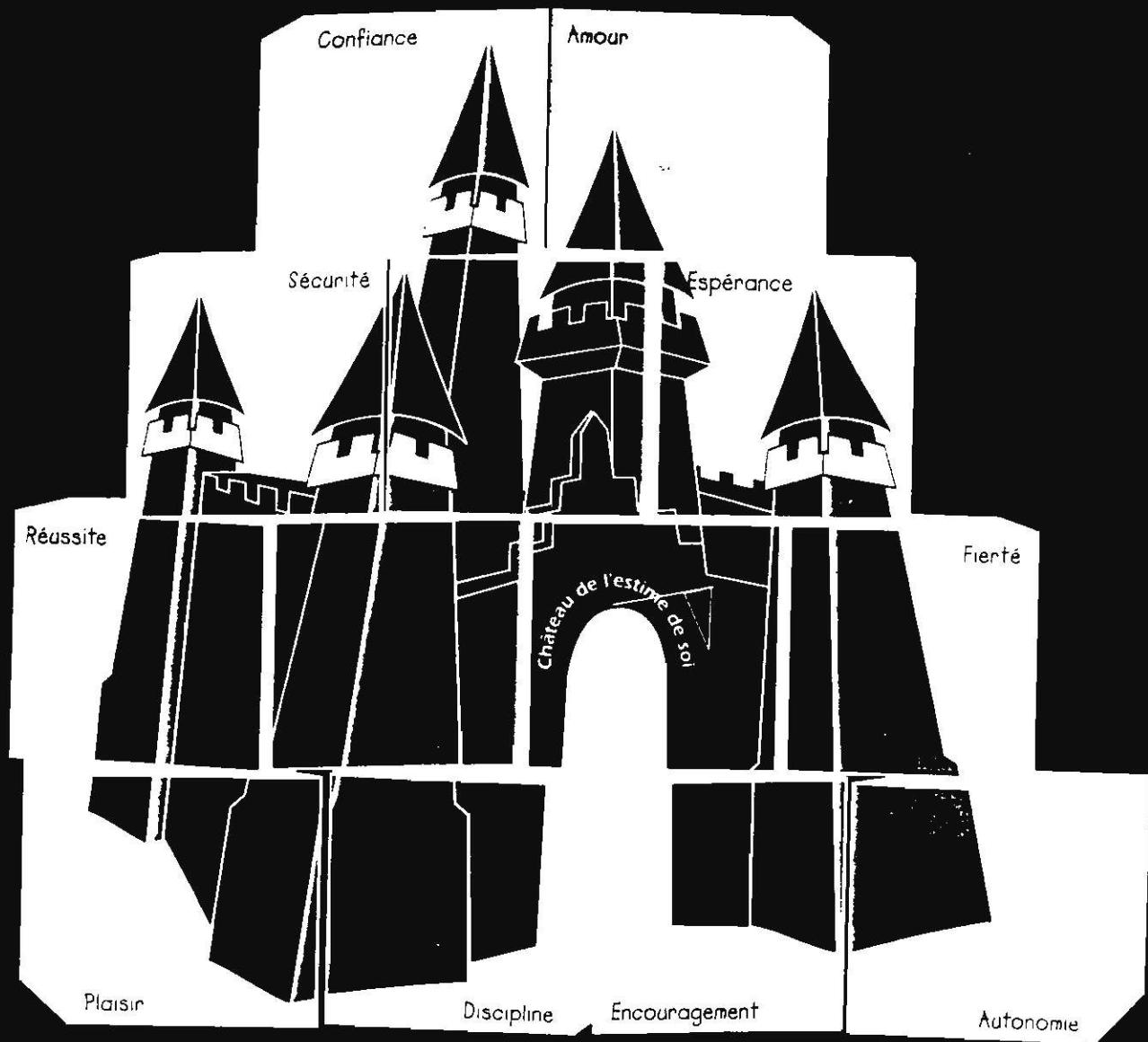


- avoir des amis
- établir des contacts avec plusieurs adultes

Extrait: "Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits", Guide pratique à l'intention des parents d'enfants de 0 à 6 ans, D. Laporte, Hôpital Ste-Justine

Pour favoriser
L'estime de soi
DES TOUT-PETITS

**Guide pratique à l'intention
♦ des parents d'enfants de 0 à 6 ans ♦**



DANIELLE LAPORTE



**HÔPITAL
SAINTE-JUSTINE**
Pour l'amour des enfants

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 1 : Prendre contact

Mon enfant me salue et s'approche doucement, sourit et dit bonjour lorsqu'il revoit quelqu'un qu'il connaît.

1. Mon enfant me salue de la main, d'un baiser ou d'un « au revoir » à mon arrivée ou à mon départ.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant salue ses amis à son arrivée en disant « bonjour ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant salue son éducatrice à son arrivée en disant « bonjour ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

4. Mon enfant est capable de s'approcher doucement, de faire des câlins. Son contact physique avec moi est agréable.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source Équipe Brindami à la maison – Région de Laval

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales
et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 2 : Faire des demandes et accepter le contact avec les autres

Mon enfant apprend à demander lorsqu'il désire obtenir un jouet ou encore s'il veut jouer avec des amis. Il apprend à jouer avec d'autres, c'est-à-dire à accepter la présence d'un ami dans son jeu.

1. Mon enfant est capable de jouer à côté d'un autre enfant. Il accepte qu'un enfant se tienne près de lui.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant est capable de demander un jouet à un ami. Il exprime ses demandes de plus en plus souvent.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant est capable de le dire lorsqu'un ami prend son jouet : « À moi, donne, il me l'a pris ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

4. Mon enfant est capable de s'approcher d'un groupe d'enfants et de demander s'il peut jouer avec eux.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

5. Mon enfant est capable de faire une activité avec un ami ou un groupe d'amis.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source Équipe Brindami à la maison – Région de Laval

RENCONTRE 2



Les émotions,
qu'est-ce que j'en fais?

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 2 : « Les émotions, qu'est-ce que j'en fais ? »



Chers Parents,

C'est avec plaisir que je vous invite à la 2^e rencontre de parents dans le cadre du programme Brindami. Lors de cette rencontre, vous pourrez échanger avec d'autres parents sur les sujets suivants :

- ↳ Les visites de BRINDAMI au centre de la petite enfance.
- ↳ L'expression des émotions chez les 2-4 ans.
- ↳ Les émotions des parents (et l'interaction avec celles des enfants).
- ↳ Le réinvestissement des habiletés à la maison.

De la nouvelle documentation vous sera distribuée à ce moment. La rencontre se tiendra :

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

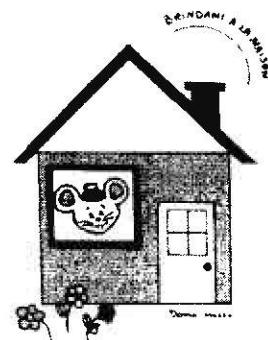
Salle _____

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez me rejoindre au :

Au plaisir de vous rencontrer!

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 2 : « Les émotions, qu'est-ce que j'en fais? »



Ordre du jour proposé

- Les émotions -

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

1. Accueil.
2. Présentation et introduction du thème de la rencontre.
3. Présentation de la vidéocassette.
4. Présentation des ateliers 3 à 6 sur acétates.
5. L'expression des émotions chez les enfants de 2 à 4 ans.
6. Les émotions chez les parents.

PAUSE

7. L'interaction des émotions dans la famille.
8. Le réinvestissement à la maison.
9. Évaluation de la rencontre.

À bientôt!

BRINDAMI À LA MAISON

2^e rencontre : « Les émotions qu'est-ce que j'en fais ? »



RAPPEL – RAPPEL – RAPPEL

C'est bien _____ que se tiendra la 2^e rencontre Brindami. La rencontre aura lieu :

Endroit : _____

Je vous attends en grand nombre.

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 2 : « Les émotions, qu'est-ce que j'en fais ? »



□ Objectifs de la rencontre

Que les parents :

- ↳ soient sensibilisés aux émotions de joie, de tristesse et de colère vécues par leur enfant.
- ↳ prennent conscience de leurs propres émotions.
- ↳ reconnaissent l'impact du vécu émotionnel de chacun dans l'interaction avec leur enfant.
- ↳ identifient des moyens concrets pour renforcer l'identification et l'expression des émotions chez leur enfant.

1. Accueil des parents

Fiche d'animation

Prise de contact et présentation

Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Créer un climat favorable à l'apprentissage.
 - ↳ Préparer les personnes à participer activement à la rencontre.

Déroulement : **Accueil**

- ↳ Des étiquettes autocollantes et des crayons feutres sont disposés sur une table. Chaque participant écrit son prénom. On peut également utiliser des cartons de couleur que le participant disposera sur la table.
- ↳ Présentation de l'animateur et du contexte de la rencontre.
- ↳ L'animateur se présente et situe le contexte de la rencontre tel qu'énoncé précédemment dans ce guide.

- Déroulement :**
- ↳ Tour de table des participants et participantes et expression de leurs attentes.
 - ↳ Si de nouveaux parents se sont joints au groupe, on fait un tour de table où chaque participant se présente au groupe : nom, nombre et âge des enfants, etc., un intérêt ou une attente par rapport au programme Brindami à la maison. Ce tour de table peut aussi se faire de façon moins formelle, particulièrement si les participants sont les même qu'à la rencontre précédente.

Déroulement **Présentation des objectifs de la 2^e rencontre**

- ↳ L'animateur résume les principaux éléments discutés lors de la première rencontre et présente les objectifs de la 2^e rencontre. Il fait également le lien avec les différentes attentes qui ont été énoncées précédemment par les membres du groupe et il fait le lien entre celles-ci et les objectifs de la soirée.

Déroulement : Présentation du déroulement de la 2e rencontre :

1. Accueil.
2. Introduction du thème de la rencontre.
3. Présentation des ateliers 3 à 6 du programme Brindami (vidéocassette et acétates)
4. L'expression des émotions chez les enfants de 2 à 4 ans.
5. Les émotions chez les parents.

PAUSE

6. L'interaction des émotions dans la famille
7. Le réinvestissement à la maison.
8. Évaluation de la rencontre.

Matériel requis : ↳ Cartons pour écrire son nom ou étiquettes autocollantes.
↳ Crayons feutres.
↳ Documentation à remettre aux parents.

2. Activité brise-glace

Fiche d'animation

Activité de groupe

Durée approximative : 10 minutes

Objectifs : ↳ Amener les participants à prendre conscience des divers sentiments liés au rôle de parents.
↳ Amener les parents à réfléchir sur leurs propres émotions et celles vécues par l'enfant.

Déroulement : L'acrostiche

↳ L'animatrice utilise l'acrostiche (PARENTS) – voir les outils d'animation.

Consignes

↳ L'intervenante demande aux parents de nommer les émotions ou des sentiments liés au rôle de parent, ceux-ci doivent débuter avec l'une des lettres du mot « parents ».

Retour en grand groupe :

- ↳ Lorsque les participants ont complété l'acrostiche, l'intervenante fait un retour sur l'activité. Elle demande aux parents, qui le désirent, de partager les émotions qu'ils ont inscrites. Elle introduit le thème de la rencontre en faisant des liens avec les émotions vécues par les enfants (joie, peine, peur, etc.).

Matériel requis : ↳ Acrostiche

3. Partie 1 : « Les émotions, qu'est-ce que j'en fais... ? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 35 minutes

Objectifs : ↳ Sensibiliser les parents aux émotions de joie, de tristesse et de colère vécues par leur enfant.

Déroulement : ↳ Présentation de la vidéocassette (ateliers 3 à 6).

Déroulement : ↳ Présentation des acétates (ateliers 3 à 6).

- Déroulement**
- ↳ Discussion avec les parents sur la capacité de l'enfant de cet âge à prendre conscience de ses émotions (voir le document « les émotions chez mon enfant »). Aborder les points suivants avec les parents :
 - L'importance de mettre des mots sur les émotions.
 - Distinction entre la colère et la violence.
 - Les pics de l'agressivité.
 - L'évitement des émotions à connotation négative.
 - L'expression faciale : les repères.
 - ↳ Afin de conserver l'intérêt des parents, la discussion devrait être réaliser dans un contexte de partage mutuel de connaissance plutôt que sous la forme d'une présentation théorique d'information de la part de l'animatrice.
 - ↳ À titre indicatif, l'animatrice peut utiliser l'acétate sur la compréhension du langage des émotions chez les 2-4 ans.
 - ↳ À l'occasion, si la discussion s'oriente davantage sur la recherche de solution à des situations problématiques vécues par les parents, l'animatrice devra recentrer la discussion sur les points à aborder dans le cadre de l'activité.
- Matériel requis :**
- ↳ Vidéocassette ateliers 3 à 6.
 - ↳ Téléviseur et magnétoscopes.
 - ↳ Prévoir une rallonge électrique, si nécessaire.
 - ↳ Rétroprojecteur.
 - ↳ Acétates présentant les ateliers 3 à 6

PAUSE (15 minutes)

4. Partie 2 : « Mes propres émotions »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 15 minutes

Objectifs : ↳ Amener les parents à prendre conscience de leurs propres émotions.

Déroulement : ↳ Discussion : En s'inspirant de différents textes et des dépliants inclus dans la pochette distribuée aux parents, l'animatrice amorce une discussion avec les parents sur les différentes émotions qu'ils ressentent, à la fois comme parents et comme individu, dans leur vécu quotidien (faire un lien avec ce qui est ressorti lors de l'activité brise-glace).

Questions :

- ✓ Est-il facile, en tant qu'adulte, d'identifier l'émotion qui nous anime?
- ✓ Comment arrive-t-on à gérer les émotions que nous ressentons?
- ✓ Comment peut-on prendre soin de soi pour ne pas se laisser envahir par les émotions?
- ↳ Faire des liens avec ce que vivent les enfants et leurs difficultés à mettre des mots sur les émotions qu'ils vivent et à les gérer.

Matériel requis : ↳ Aucun matériel.

5. Partie 3 : « L'interaction entre mes émotions et celles de mon enfant »

Fiche d'animation

Discussion en groupe

Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :** ↳ Amener les parents à reconnaître l'impact du vécu émotionnel de chacun dans l'interaction avec leur enfant.

Déroulement : **Discussion**

- ↳ À l'aide de pâte à modeler de couleurs différentes l'animatrice illustre le vécu émotionnel d'un adulte. Elle raconte une journée type et utilise la pâte à modeler de couleurs qu'elle mélange pour démontrer que chaque émotion que nous vivons, qu'elle soit positive ou négative, s'ajoute à notre vécu. Elle reprend ensuite l'exercice mais cette fois, en fonction du vécu émotionnel de l'enfant. Elle mélange ensuite les deux boules de pâte à modeler afin de démontrer ce qui arrive, quand nous rentrons à la maison après le travail. Selon les expériences vécues au cours de la journée, le mélange des deux boules donne des couleurs différentes pouvant aller jusqu'au noir.
- ↳ Amener les parents à réfléchir sur l'impact de leurs émotions sur eux-mêmes et sur les gens qui les entourent. Introduire le réinvestissement à l'aide de ce qui ressort chez les parents de la discussion engendrée par la démonstration.

- Matériel requis :** ↳ Pâte à modeler.

6. Partie 4 : « Réinvestissement? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 20 minutes

- Objectifs :** ↳ Identifier des moyens concrets pour renforcer l'identification et l'expression des émotions chez l'enfant.
- Déroulement :** ↳ À partir des commentaires de l'éducatrice, de la vidéocassette présentant les deux premiers ateliers et de la discussion qu'ils viennent de vivre, les parents reconnaissent-ils des petits gestes qu'ils font déjà à la maison qui permettent de renforcer l'identification et l'expression des émotions chez l'enfant, habiletés préconisées par le programme Brindami.
- ↳ Si le temps le permet l'animatrice divise le groupe en sous-groupes de trois ou quatre personnes et elle fait un retour par la suite en grand groupe. Sinon, l'animatrice amorce la discussion en grand groupe.
- ↳ S'il y a lieu, voir le document *j'accompagne mon enfant et réinvestissement des objectifs du programme Brindami*.
- Matériel requis :** ↳ Aucun.

7. Évaluation de la rencontre

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 2 minutes

- Objectifs :** ↳ Obtenir commentaires des parents pour adapter le contenu des rencontres suivantes et répondre aux attentes des parents.
- Déroulement :** ↳ L'animatrice demande aux parents de compléter l'évaluation.
- Matériel requis :** ↳ Feuilles d'évaluation.

RENCONTRE 2

**« Les émotions,
qu'est-ce que j'en fais? »**



Outils d'animation



Le jeu des acrostiches...

Consignes : Nommer les émotions ou des sentiments liés au rôle de parent, ceux-ci doivent débuter avec l'une des lettres du mot « parents ».

P _____

A _____

R _____

E _____

N _____

T _____

S _____

ATELIERS 3, 4 et 5 :

Être joyeux, triste, fâché



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant les habiletés suivantes :

- Identifier les émotions de joie, de tristesse et colère chez quelqu'un
- Associer ces émotions à un événement vécu

ACTIVITÉ

- Brindami avec ses photographies
- Les enfants devinent pourquoi Brindami ressent telle émotion (fête, toutou perdu, ami qui a pris son jouet)
- Les enfants partagent des moments de joie, de tristesse et de colère

RETOUR

- Collages de Brindami content, triste et fâché
- Contes
- Comptines
- Exemples du quotidien

ATELIER 6 : Reconnaître les émotions



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant les habiletés suivantes :

- Reconnaître la joie, la tristesse et la colère
- Exprimer comment on se sent

ACTIVITÉ

- Retour de Brindami sur ses 3 photographies
- « Mimer » l'émotion sur une photographie choisie (jeu avec tambour)

RETOUR

- Jeu du sac sur la tête (mime)
- Les 3 photographies de Brindami au mur



ÂGE/ ÉMOTION

2 ans

3 ans

4 ans

	<i>comprendre</i>	<i>utiliser</i>	<i>comprendre</i>	<i>utiliser</i>	<i>comprendre</i>	<i>utiliser</i>
Joyeux	94 %	74 %	100 %	100 %		
Triste	63 %	50 %	90 %	86 %	100 %	94 %
Fâché	63 %	23 %	90 %	70 %	100 %	86 %
Calme	6,7 %	3,3 %	30 %	7 %	56 %	26 %



ÂGE/ ÉMOTION

2 ans

3 ans

4 ans

comprendre utiliser comprendre utiliser comprendre utiliser

Joyeux

Triste

Fâché

Calme

Évaluation de la rencontre



Quelles étaient vos attentes?

Qu'avez-vous retenu de cette rencontre?

Avez-vous aimé la rencontre?

Pas aimé du tout

Beaucoup aimé

1 2 3 4 5

Commentaire sur la rencontre

Je serai présent à la prochaine rencontre?

Oui [] Non [] Je ne sais pas []

J'accompagne mon enfant

Atelier 3 : Être joyeux



Mon enfant apprend à reconnaître la joie en associant le sourire à cette émotion. Il apprend à dire sa joie, « je suis content » lorsqu'il saute, crie ou s'excite devant une situation qui le rend très joyeux. Il apprend à reconnaître ce qui le rend joyeux.

- Lorsque mon enfant crie, saute de joie (visite au Père Noël, arrivée de Mamie ou d'un ami), je profite de l'occasion pour décrire son comportement et l'émotion qui y est reliée. « *Tu souris, tu sautes, tu es content d'aller voir le Père Noël. Tu peux le dire : « Youpi, je suis content de voir le Père Noël ».* »
- À mon arrivée au centre de la petite enfance en fin de journée, mon enfant sourit et se jette dans mes bras. J'en profite pour lui dire « *Tu sautes dans mes bras avec un beau sourire, tu es content de me voir. Moi aussi, je suis content de te retrouver, regarde le beau câlin et le beau sourire que je te fais* ».
- À la première neige ou à l'annonce d'une activité de glissade en famille, j'observe les réactions de joie de mon enfant et nomme : « *Tu es content d'aller jouer dans la neige. Tu me montres par ton sourire et tes cris de joie : je suis content, bravo pour la neige* ».
- Lorsque mon enfant me fait un câlin, un cadeau ou collabore bien à ranger, je m'approche, lui sourit et lui dit : « *Regarde mon sourire, je suis contente de...* ».
- Lorsque le parent propose une activité spéciale (souper aux chandelles, aller au parc après le souper, lire deux histoires ce soir, etc.), il demande à l'enfant : « *Est-ce que cela te rendrait content, joyeux de faire telle ou telle activité?* ».

J'accompagne mon enfant



Atelier 4 : Être triste

Mon enfant apprend à reconnaître la tristesse chez les autres quand ils pleurent ou perdent leur sourire. Il apprend à dire sa tristesse et ce qui le rend triste.

- Lors du visionnement d'un film (ex. : le Roi lion, Petit Pied le dinosaure ou une émission de télé : Caillou, La Boîte à lunch, Cornemuse), si je remarque mon enfant triste devant une scène. Je me rapproche de lui et lui dis : « *Tu es triste de voir... Je le vois dans ton visage, tu pleures* ».
- Je nomme la tristesse de mon enfant qui a brisé par accident un jouet préféré. « *Tu es triste, tu aimes beaucoup ce jouet* ».
- Je dis à mon enfant déçu : « *Tu baisses la tête, tu es triste de voir que nous ne pouvons pas aller faire un bonhomme de neige parce qu'il pleut* ».
- Je donne l'exemple en exprimant ma propre tristesse devant une situation : « *Je suis triste de te voir malade mon petit trésor. Je ne verse pas de larmes, mais dans mon cœur je suis triste* ».
- Lors des périodes de jeu, je vois le visage fermé, les sanglots de mon enfant qui vient se faire consoler. Je lui dis : « *Tu viens me voir tout triste par ce que ton ami t'a dit : T'es plus mon ami. Tu es triste parce que tu as le goût de jouer encore avec lui. Tu aimerais bien que je t'aide à parler à ton ami de ta tristesse. Viens on va aller lui dire ensemble que cela t'a fait de la peine. Vous trouverez peut-être une façon pour continuer à jouer ensemble* ».
- Lors que mon enfant est triste à la suite d'une situation qui échappe à mon contrôle, je parle de sa peine. « *Tu cries très fort en pleurant. Tu es triste de ne pas avoir ta doudou pour dormir. Je ne peux pas aller chercher ta doudou, les portes de la garderie sont barrées et je n'ai pas la clé. Je peux te consoler avec mes câlins, t'offrir une autre sorte de douceur qui sent « la maman » (chandail, carré de soie, etc.). Tu as beaucoup de peine, tu es très triste* ».



RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX
DE LAVAL

DÉFI LION

— Ensemble pour une région en santé —



REGROUPEMENT DES
CENTRES DE LA PETITE
ENFANCE DE LAVAL

J'accompagne mon enfant

Atelier 5 : Être fâché



Mon enfant apprend à reconnaître la colère chez les autres quand ils parlent fort ou froncent les sourcils. Il apprend à reconnaître sa propre colère et à l'exprimer verbalement. Il associe peu à peu sa colère à une situation vécue.

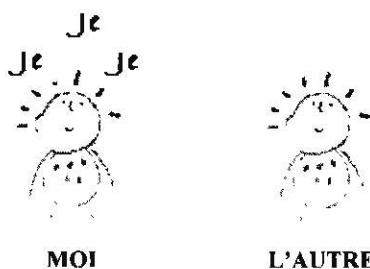
- Je donne l'exemple. J'exprime ma colère à mon enfant : « *Mélanie, en ce moment, je suis très fâché* ».
- Je comprends ce que veut dire mon enfant lorsqu'il est en colère, il me dit : « *T'es pas fin, je ne t'aime plus* ». Je lui réponds : « *Ce que je comprends, c'est que tu es fâché. Tu parles fort, tu as les yeux fâchés* ». De cette façon, je permets à mon enfant de ressentir sa colère et je le guide dans son expression.
- J'utilise les moments de frustration vécus par mon enfant pour l'aider à exprimer sa colère.

Voici quelques exemples :

Colère à la suite d'un « non »	Je vois dans tes yeux, dans tes pieds qui piochent par terre que tu es fâché. Tu sais, tu peux me le dire « <i>Maman, je suis fâché que tu me dises non. Moi je veux...</i> Je suis fâché, fâché ». J'accepte le ton de voix fort et fâché de mon enfant. Il exprime sa colère avec des mots et cela lui demande un effort.
Colère à la suite d'une réprimande	Je ne peux accepter tel ou tel geste, mais l'amour que j'ai pour toi continue (rassurer face à l'amour). TU peux me le dire : « <i>Papa, je suis très fâché que tu m'empêches de ... très très fâché</i> ».
Lors d'une chicane entre enfants	Je vois Sébastien que tu es fâché. Mathieu a pris ton camion. Viens, allons lui dire ensemble. Je propose à mon enfant un modèle. Mathieu regarde les yeux fâchés de Sébastien. Il est fâché, il veut te le dire. Dis-lui Sébastien. « <i>Mathieu, je suis fâché, tu as pris mon camion</i> ». Je félicite mon enfant qui a su exprimer sa colère. Je l'aide à régler la chicane (résolution de problème).

Pourquoi parler en « Je »? parce que de cette façon :

- ↳ j'amène l'autre sur mon terrain
- ↳ je me révèle à lui
- ↳ je me centre sur la situation actuelle
- ↳ je ne le menace pas
- ↳ je ne lui dis pas quoi faire
- ↳ je prends ma place sans écraser l'autre

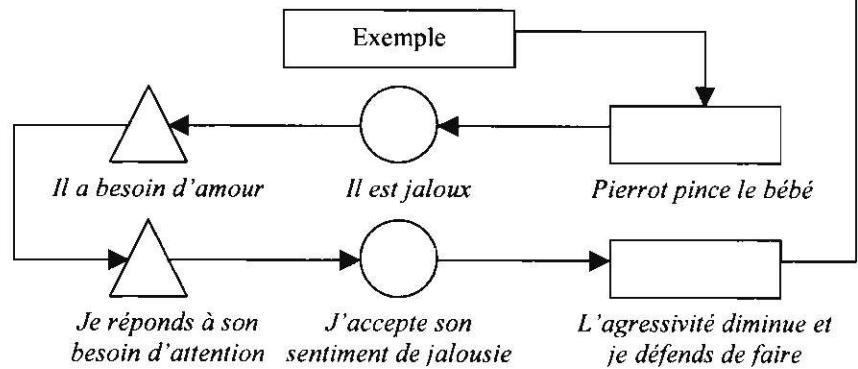
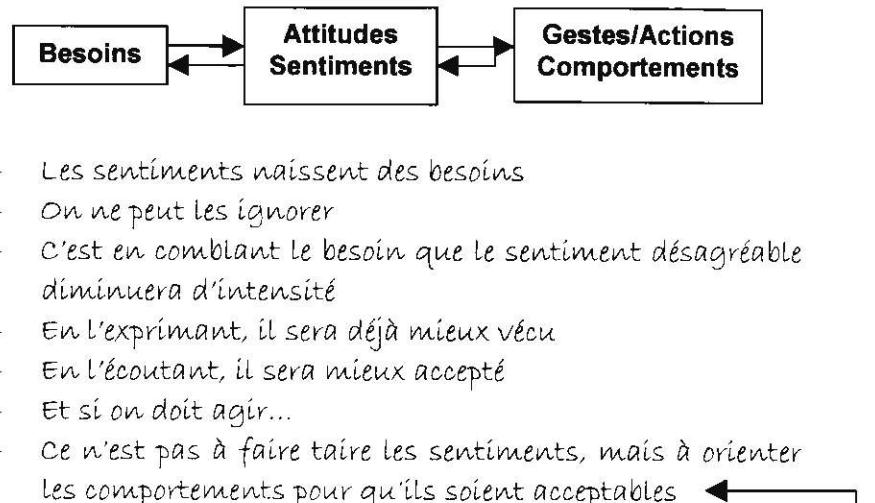


Et s'il arrive que...

- ↳ Ça ne marche pas comme tu voudrais... parce que l'autre ne comprend pas ou ne répond pas :
 - sois patient
 - continue à parler en « Je », avec le temps l'autre réagira.

Comment les comprendre

- ↳ Souvent, je dois partir du comportement que je vois pour mieux comprendre le sentiment et identifier le besoin :



Les sentiments sont là :

- ↳ ils ne sont ni bons
- ↳ ils ne sont ni mauvais
- ↳ ils sont...

Exercice :

- ↳ Écris un message à l'autre en «je» pour lui dire ce que tu ressens

Moi, ..., je me sens...

D'où viennent-ils?

- ↳ Les sentiments proviennent d'un besoin satisfait ou pas
- ↳ Les sentiments peuvent être agréables ou désagréables...

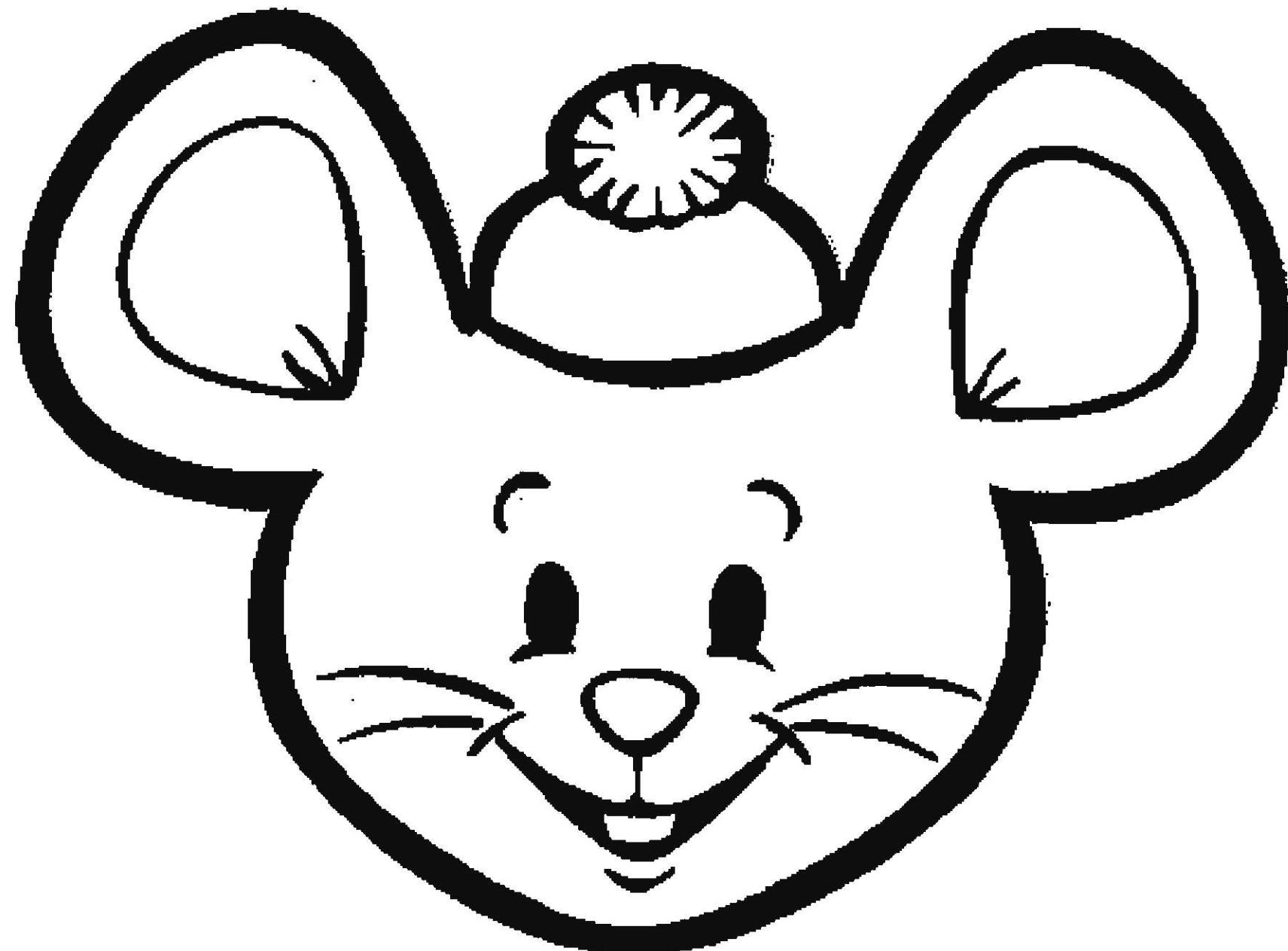
Que faire avec les sentiments?

- ↳ Ils doivent, tout d'abord, être acceptés comme ils sont
- ↳ Chacun doit pouvoir les vivre pleinement
- ↳ Il ne sert à rien de les réprimer, car...
- ↳ Ils gonfleront - ils exploseront - ils éclateront à l'intérieur sous pression à un moment...

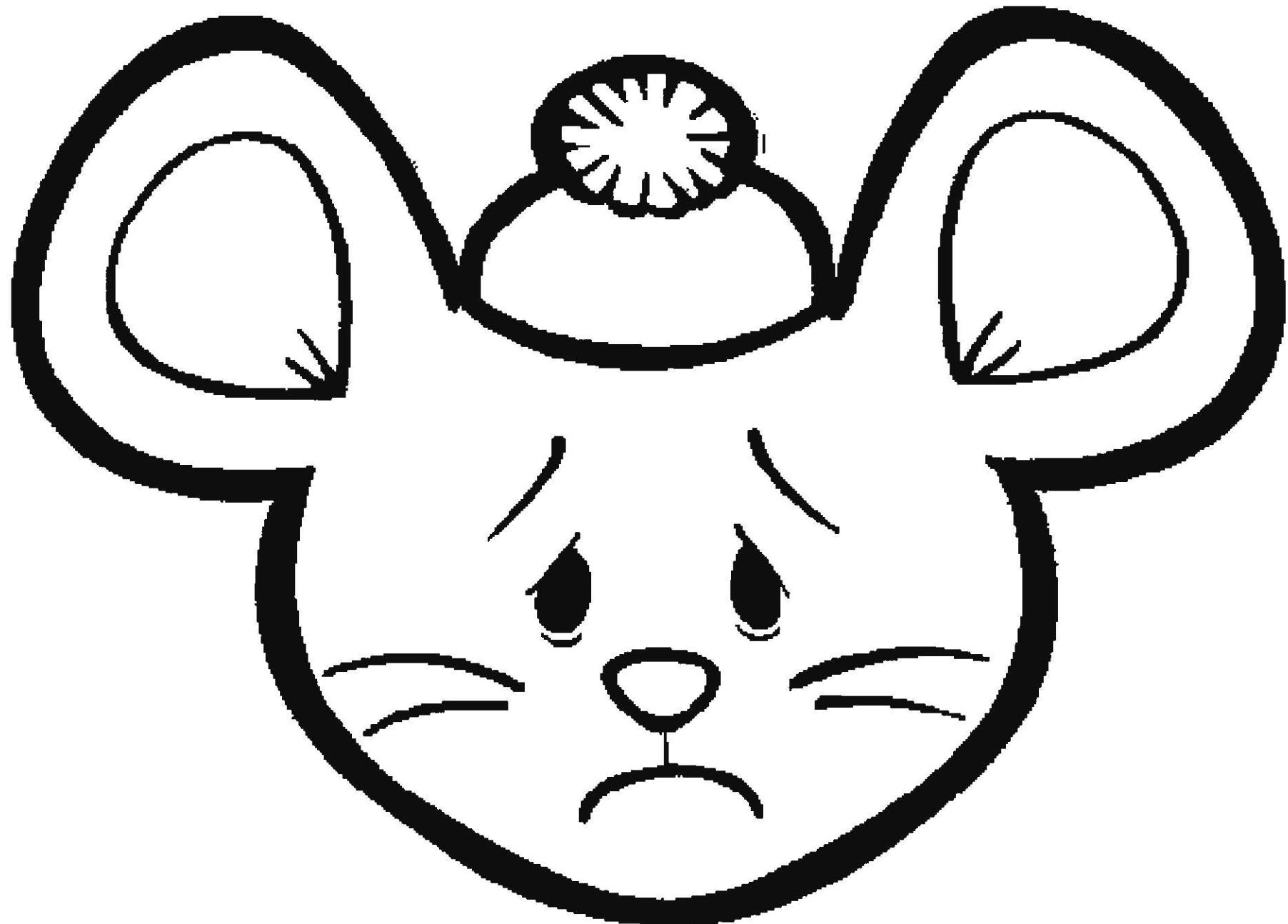
Toi, ..., tu te sens...?

Réflexion

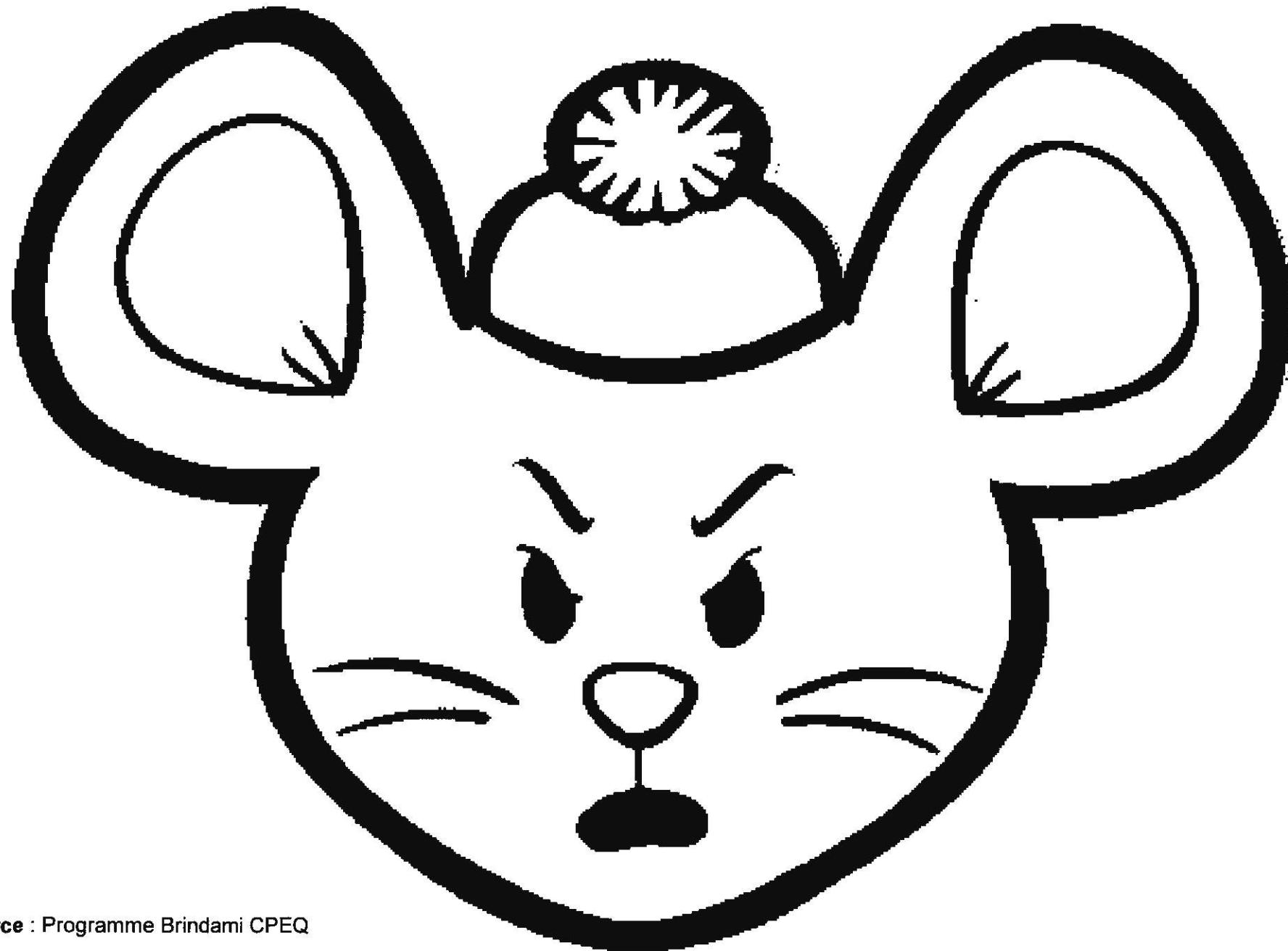
- ↳ Est-ce que j'accepte mes propres sentiments?
- ↳ Suis-je accueillant pour les sentiments de l'autre?



Source : Programme Brindami CPEQ



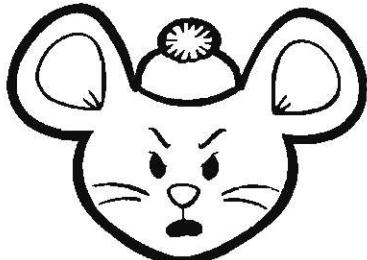
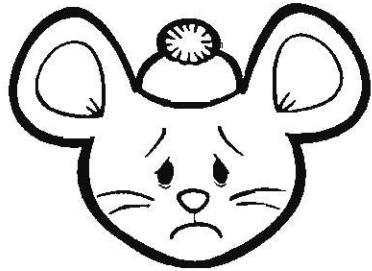
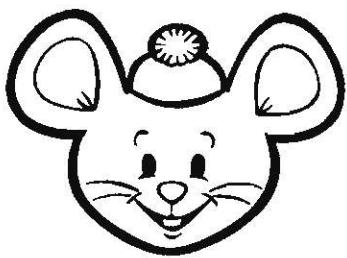
Source : Programme Brindami CPEQ



Source : Programme Brindami CPEQ



Comment aider mon enfant à identifier et à exprimer ses émotions





Comment aider mon enfant à décoder les émotions?



*** par le jeu ***



- Avec les enfants de 2 à 3 ans, jouer à « Comme si j'étais un animal... ». On demande à l'enfant d'imiter un animal; on lui demande, par exemple, d'être un lion fâché, un lion joyeux, etc.;
- Jouer à réagir à ces différentes émotions : un visage qui pleure demande consolation, un visage apeuré demande à être rassuré, etc.;
- Découper les visages (Annexe I) et demander à l'enfant d'imiter les différentes émotions représentées et les nommer avec lui au fur et à mesure. *À partir de 4 ans, on peut lui demander d'identifier lui-même les émotions*;
- Avec les enfants de 4 à 5 ans, on peut aussi jouer à « Comme si j'étais un enfant... ». On lui demande, par exemple, d'être un enfant content ou un enfant triste, etc. Quand c'est possible, on peut lui demander de se mettre à la place de l'autre : « Aimerais-tu ça te faire enlever ta poupée? », « Comment te sentirais-tu si ton ami venait te consoler? »;
- Par diverses questions, amener l'enfant à identifier une situation vécue (à la maison, à la garderie, etc.) qui le rend joyeux, triste ou fâché. L'enfant dessine cette situation sur un papier ou figure un bonhomme sourire, fâché ou triste. Féliciter l'enfant pour ses explications et son dessin;
- Lire des contes à l'enfant qui traitent des émotions. Le questionner sur les émotions qu'il a ressenties en écoutant le conte ou celles qu'il ressent le plus souvent;
- Fabriquer une grille où l'enfant peut coller à chaque jour un symbole qui représente l'émotion la plus forte qu'il a ressenti dans la journée;
- Lire un conte traitant des peurs enfantines. Expliquer que chacun a ses peurs. Aider l'enfant à prendre conscience de ce qui l'inquiète et à exprimer ses peurs. « Qu'est-ce qui t'inquiète, te fait peur? ou « Qu'est-ce que tu fais quand tu as peur? », « Y a-t-il quelque chose dont tu avais peur avant et qui ne te fait plus peur maintenant? ». Par la suite, l'enfant peut dessiner ce dont il a le plus peur et l'envoyer dans une enveloppe adressée à Monsieur Cauchemar qui en fait la collection. L'enfant peut envoyer un autre dessin si la peur revient ou si une autre l'inquiète;
- Fabriquer et mettre à la disposition de l'enfant un capteur de rêves (sert à attraper les cauchemars).

Extrait de : Pour favoriser l'estime de soi des tous petits. Laporte 1977
Quand les tous petits apprennent à s'estimer, Duclos 1977



Comment aider mon enfant à décoder les émotions?

*** avec des mots ***

- En répondant rapidement (besoin d'être consolé, protégé, de rire avec le parent);
- Si vous ne pouvez pas ou ne voulez pas répondre rapidement à un besoin, un sentiment ou une idée exprimée par l'enfant. Il est important de lui dire clairement (« Ta demande n'est pas réalisable », « Ton besoin peut attendre un peu », « Ton idée est bonne, mais impossible à faire »);
- En lui montrant qu'on comprend ce qu'il ressent, en traduisant ses sentiments par vos paroles ou en reprenant les siennes :
 - « Je vois que tu es triste. » ou « Ça te fait plaisir. »;
 - « Éric a pris mon jouet! »; « Oh! Éric a pris ton jouet. » ou « Tu es fâché parce qu'Éric a pris ton jouet. ».
- En laissant l'enfant parler de sa peur sans le distraire, en l'écoutant et en lui reflétant :
 - « Tu as vraiment peur de... » ou « Ce... te fait vraiment peur. ».
- En donnant du pouvoir à l'enfant en lui permettant de dire à sa peur : « Va-t-en! »;
- En l'encourageant à exprimer ses émotions :
 - « Tu as le droit de ne pas être content. »;
 - « Tu peux rire, c'est vrai que c'est drôle. ».
- En donnant des mots à l'enfant pour dire son émotion :
 - « Tu peux dire « non »; dis-le que tu as peur du chien. ».
- En acceptant l'émotion même si le comportement qui l'accompagne est inacceptable :
 - « Tu es fâché, mais je ne veux pas que tu frappes ton ami. »;
 - « Tu es excité, mais je n'aime pas ça que tu sautes partout. ».

Extrait de : Pour favoriser l'estime de soi des tous petits, Danielle Laporte
Quand les tous petits apprennent à s'estimer, Germain Duclos

Comment aider mon enfant à décoder les émotions?



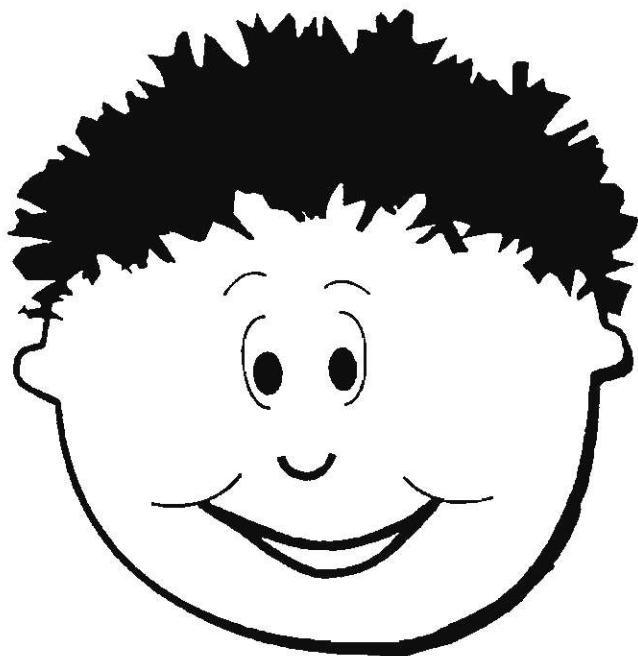
***** par l'observation *****



1. Quand votre enfant s'exprime, prendre le temps de l'écouter, de lui accorder de l'attention et de l'observer.
2. Décrire à votre enfant ce que vous voyez de lui :
 - « Nicolas, tu es calme ce matin. »
 - « Maude, tu pleures beaucoup lorsque que je suis occupée. »
 - « Tu es si fâché que tu abîmes tes dessins préférés. »
3. Prendre le temps de constater l'effet de votre description.
4. Verbaliser à la place de l'enfant le sentiment qu'il semble vivre :
 - « Quand tu cours partout comme ça, Marie, c'est souvent que quelque chose t'inquiète. »
 - « Je vois que tu es très contente que papa puisse aller au parc avec toi. »
 - « Tu as de la difficulté à attendre et ça te fait de la peine. »
 - « Martin, ça te fâche que maman n'ait pas le temps de jouer avec toi. »
5. Installer un coin dans la maison où l'enfant pourra évacuer ses émotions. Y mettre des images représentant des émotions et du matériel pour s'exprimer.

Extrait de : Pour favoriser l'estime de soi des tous petits. Danielle Laporte
Quand les tous petits apprennent à s'estimer. Germain Duclos

« LES ÉMOTIONS »



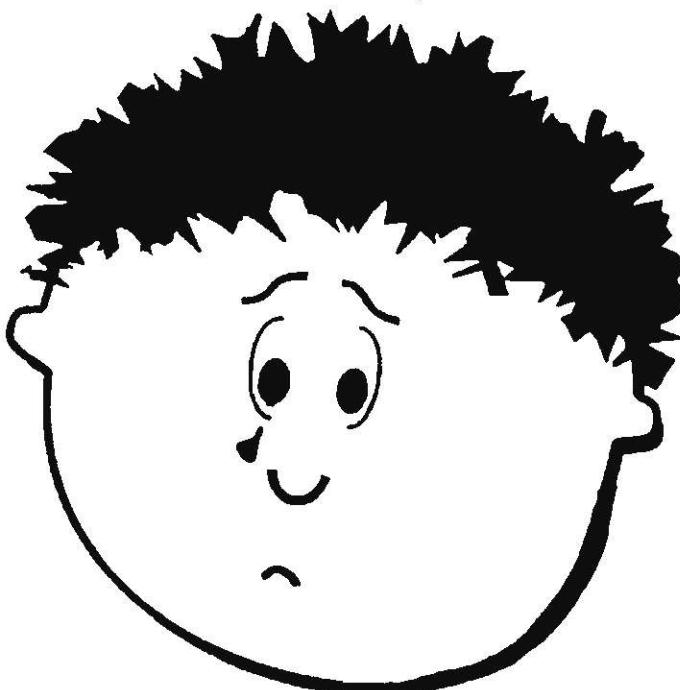
Heureux



Fâché



J'ai peur



Triste



Un code de conduite intérieure pour prévenir la violence

Freine ta colère... un code de conduite intérieure.

La première étape vers la prise de conscience d'un problème porte sur son identification et sa démystification.

Cette démarche fort probante est également recommandée dans les cas de la violence.

L'utilisation de symboles connus, en l'occurrence des feux de circulation, facilite la représentation des étapes successives qui conduisent de la tolérance à l'apparition de la violence.

Les suggestions proposées dans la colonne "que faire" apprennent aux personnes à réagir adéquatement en situations de frustration et de colère. Cet outil novateur de sensibilisation sur la violence, qui fait appel à des approches concrètes, renforce considérablement les processus de conduite intérieure.

Ressources locales d'aide :

Freine ta colère! ...un projet de GRAV

Récemment mis sur pied aux Îles-de-la-Madeleine, le Groupe de réflexion et d'action sur la violence (GRAV) réalise un premier outil de sensibilisation sur la violence sous le thème "Freine ta colère".

Le groupe GRAV espère que cet outil de sensibilisation obtienne les résultats escomptés et recevra avec plaisir les commentaires et suggestions. Pour faire connaître vos réactions adressez-vous à : GRAV, C.P. 670, Cap-aux-Meules, Îles-de-la-Madeleine, Qc G0B 1B0

Idée originale : Thérapie d'Impact
Danie Beaulieu PhD

Adaptation de l'outil : Richard LaChance Mps

Réalisation :

GRAV
Groupe de réflexion et d'action
sur la violence

Aide technique :

CLSC DES ÎLES
Îles-de-la-Madeleine

Aide financière :

**RÉGIE RÉGIONALE
DE LA SANTÉ ET DES
SERVICES SOCIAUX**
**GASPÉSIE-
ÎLES-DE-LA-MADELEINE**



Réactions

Symptômes

Que faire ?



"Je ne vois plus clair!"

- Éclatement de la violence;
- Atteinte grave de la perception et du jugement.

S.O.S.

"Urgence"

- Je dois demander de l'aide;
- Je dois faire un effort pour respirer profondément;
- Je dois m'isoler pour retrouver mon calme.

DANGER

"Je vois rouge!"

- Je perds mon jugement;
- J'ai envie de faire mal ou de "blessier";
- Je perds espoir.



"Je dis NON à la violence"

- Je me retire et je reporte le dialogue;
- Je respire calmement;
- Je prends connaissance des ressources d'aide disponibles.

"Ma pression monte!"

- Je commence à bouillir à l'intérieur;
- J'ai tendance à accumuler;
- Je rends l'autre responsable de mon impatience.

"Je suis responsable de mes paroles et de mes comportements"

- Je suis responsable de mon bonheur et de mes malheurs;
- Je parle en "Je" et non en "Tu";
- Je reconnaissais mes torts.

"Tout est sous contrôle!"

- Je m'exprime et je respecte l'autre;
- J'ai un jugement réaliste;
- J'établis des relations harmonieuses et satisfaisantes avec les autres.

"J'ai le feu vert!"

- Je prends ma place, pas plus mais pas moins;
- Je suis O.K. .

- Chez le bébé, une foule de choses peut déclencher la peur: Un bruit soudain, une lumière vive, une personne étrangère, un animal, etc. Par ses pleurs, le bébé demande à ses parents de le "protéger".
- Le jeune enfant ne comprend pas tout ce qui se passe dans le monde qui l'entoure. Sa grande imagination peut lui faire inventer une foule de dangers, que l'adulte peut trouver drôles ou ridicules. Mais l'enfant vit vraiment sa peur. La meilleure façon de l'aider est de lui faire exprimer par le dessin, la parole ou les jeux, les peurs qu'il ressent et de lui faire sentir qu'il peut "vaincre" ses peurs.



Cette série de dépliants sur le développement de l'enfant de 0 à 3 ans vous propose les titres suivants:

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> — L'apprentissage social — Les crises — Le développement moteur — Un deuxième enfant — La discipline — L'enfant agité | <ul style="list-style-type: none"> — Le langage — Mes parents se séparent — La période du non — Les peurs — La sexualité — Le sommeil |
|--|---|

La réalisation de cette série a été rendue possible grâce à une subvention du Fonds de Développement Pédagogique du Ministère de l'Éducation du Québec (Conseil des Universités), dans le cadre des Services à la collectivité.

Ces dépliants ont pour objectif d'apporter aide et support aux parents d'enfants de 0 à 3 ans en les informant sur divers aspects du développement de l'enfant en bas âge.

Pour de plus amples informations, vous pouvez vous adresser:

À votre Centre local de services communautaires (C.L.S.C.)

Équipe de production:

Responsable	Christiane Plché, Département de Psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières
Coordination	Carmen Trottier
Rédaction	Céline Lessard Germain Couture
Illustration	Diane René
Conception graphique	Pierre Chaput



• J'ai 3 ans. Pour l'instant, je suis plutôt démunis. Je ne peux encore ni parler, ni marcher. Je commence à peine à me faire comprendre en souriant, en riant, en faisant des sons ou en pleurant. Si quelque chose qui me fait peur se montre, je ne peux ni me sauver, ni me défendre. C'est pour ça que ma peur est accompagnée de signaux d'alarme, cris, pleurs et gesticulations, qui vont attirer l'attention de papa ou maman qui eux, pourront venir me protéger.

J'ai maintenant presqu'un an. J'aime bien me promener un peu partout dans la maison et quelques fois à l'extérieur. Il y a plein de choses intéressantes à découvrir, beaucoup de choses que je ne connais pas et que je ne comprends pas encore. L'autre jour, j'ai vu une petite boule de poils avec des yeux au pied de l'escalier dehors. Papa m'a dit: "C'est un chat, un minou." J'ai tiré sur son poil, et ça m'a fait mal sur ma main. Papa s'est fâché et il a chassé le chat qui venait de me faire mal. Heureusement que papa était là, sinon, le chat, il m'aurait peut-être mangé...



J'ai eu deux ans aujourd'hui. Ma matante, elle m'a fait un cadeau. Ça ressemble beaucoup à un chat, mais il bouge jamais quand je le regarde. Maman l'a placé sur une étagère à l'autre bout de ma chambre parce que je voulais pas jouer avec. Je suis couché et il fait noir. Je ne vois plus le chat sur l'étagère mais je sais qu'il est là. Papa m'a dit que les chats voyaient la nuit. Je ne le vois pas mais lui, il me voit... S'il venait pour me faire mal, j'aurais pas le temps de me sauver... J'ai peur. Où sont papa et maman? Je les appelle mais ils ne répondent pas... Je pense que j'ai vu le chat bouger... PAPAI MAMANI!

Maintenant, je suis plus tranquille pour m'endormir. Papa a laissé une petite lumière allumée dans le corridor. Comme ça je peux tout voir avant de m'endormir et je suis sûr qu'il n'y a rien qui bouge dans ma chambre, ni chats, ni fantômes, ni monstres.

Hier, j'ai vu un gros, gros, gros chat à la télévision. Maman m'a dit qu'il n'y en avait pas par ici, qu'ils vivaient en Afrique. Mais je sais pas si c'est bien loin la Frique... S'il en venait un par ici... Et si papa et maman étaient pas là pour me défendre? Je veux pas sortir dehors, si jamais il y avait là un gros chat de la Frique...



- Quand papa et maman me disent que c'est bête d'avoir peur, ça n'arrange rien, j'ai peur quand même. Mais je le dis pas parce que c'est bête. Mais j'ai peur quand même.
- Quand ils me demandent de leur raconter ma peur, ça va déjà mieux. Je leur dit tout ce qui me fait peur. Ils m'écoutent et me rassurent et je me sens compris. Je sens qu'ils m'aiment et qu'ils sont là même si j'ai peur.
- Je ne comprends pas toujours ce qu'ils veulent dire quand ils m'expliquent pourquoi il faut pas avoir peur, mais c'est pas grave, je vois qu'eux autres ont pas peur et ça me rassure.
- Des fois je dessine ce qui me fait peur ou je joue avec papa à être un lion. Je crois qu'ils peuvent être gentils des fois les lions, les chats aussi...

Comment venir à bout de votre tension nerveuse?

Confiez-vous :	À quelqu'un de pondéré.
Évadez-vous un moment :	Vous reviendrez les nerfs et la tête en meilleur état.
Laissez la colère tomber :	Vous serez moins confus ensuite et plus apte à dénouer vos difficultés.
Cédez quelquefois :	C'est meilleur pour vos nerfs et les autres seront aussi plus conciliants.
Ne faites qu'une chose à la fois :	Commencez par le plus urgent et ne surestimez pas l'importance de votre tâche.
Faites quelque chose pour les autres :	Vos ennuis s'atténueront et vous serez fier de vous.
Ne forcez point votre talent :	Les tâches où vous excellez vous seront plus satisfaisantes; faites les autres de votre mieux sans vous acharner.
Ménagez vos critiques :	Regardez mieux pour découvrir les bons côtés des gens; cela rend plus heureux.
Laissez un peu de répit aux autres :	Si vous avez toujours l'air d'être en compétition avec les autres, vous serez à la fois une menace et un menacé.
Rendez-vous « disponible » :	N'attendez pas toujours les « avances » des autres, faites-en.
Organisez vos loisirs :	Organisez-vous! Vous aurez plus de loisirs et organisez ceux-ci pour en profiter vraiment.

DÉVELOPPEZ VOTRE CAPACITÉ À ÊTRE HEUREUX

Source : Projet CS Sainte-Thérèse sur l'amitié, décembre 1995

Verso ↗



— Ensemble pour une région en santé —



REGROUPEMENT DES
CENTRES DE LA PETITE
ENfANCE DE L'AVRIL

Prendre soin de moi... beau – bon – pas cher...

- M'offrir des fleurs
- Me faire tremper les pieds
- Écouter de la musique
- Me faire « une beauté » en me levant le matin
- Prendre une marche
- Faire de la relaxation
- Lire des bandes dessinées
- M'asseoir dans un centre d'achat et regarder passer le monde
- Faire un tour de bicyclette
- Faire un sport que j'aime
- Entreprendre une pièce d'artisanat
- M'offrir une tasse de thé
- Me cuisiner un bon repas
- Arrêter de fumer
- Cultiver des plantes
- Méditer
- Prendre du soleil dans un parc
- Téléphoner à un(e) ami(e)
- Prendre un bain longtemps, longtemps pour me détendre avec une chandelle
- Faire de la course à pied
- Me bercer
- M'asseoir les « jambes en l'air avec un bon livre »
- Bricoler dans la maison
- Refaire la décoration de ma chambre
- Jouer avec les enfants
- Aller danser avec des amis(es)
- Me donner une journée de congé sans enfant
- Aller voir un bon film
- M'organiser des petites vacances
- Aller se faire coiffer
- Suivre un cours d'autodéfense
- Faire du sport
- Aller voir une exposition de peinture
- Bouquiner dans une bibliothèque
- Chanter en faisant les corvées de la maison
- Me faire un massage
- M'organiser un p'tit coin bien à moi

OUI à la colère,

N'importe qui peut se mettre en colère. Rien de plus facile! Cependant, il est plus difficile de mesurer sa colère, de s'en prendre à la bonne personne, de choisir le bon moment et le bon motif tout en

l'exprimant de la bonne façon. Devenir maître de sa colère exige des apprentissages tant au niveau de la prise de conscience de soi que de la capacité de communiquer.

Comment vivre en harmonie avec la colère, la frustration ou l'insatisfaction? C'est une question qu'on a tout intérêt à se poser en tant qu'adulte. Mais comment apprendre aux enfants à vivre en harmonie avec leurs émotions? Cette interrogation devient essentielle pour tous les parents soucieux d'accompagner et d'éduquer leurs enfants dans la construction du bien-être personnel et de l'estime de soi.

NON à la violence!

PARISIENNE ROSET, PSYCHOLOGUE ET AUTEURE

Peu de parents se lèvent le matin avec l'intention de vivre de multiples conflits ou de rendre leur enfant malheureux. Nous ne nous disons pas: «Aujourd'hui je vais exploser, crier, injurier, gronder, blâmer, frapper et chicaner». Au contraire, nous souhaitons sécurité, amour, paix et bonheur pour nos enfants. Malgré les meilleures intentions, la guerre, hélas, se déclare une fois de plus. Nous parlons de manière irréfléchie, sur un ton qui nous désespère et qui, après coup, nous fait inévitablement ressentir un fort sentiment de culpabilité.

DES INGRÉDIENTS EXPLOSIFS

- **On ignore mon point de vue**
Nous éprouvons habituellement de la frustration lorsque les autres ne tiennent pas compte de notre point de vue.
- **Une troisième personne subit les foudres d'une colère qu'elle n'a pas provoquée**
Nous exprimons quelquefois notre colère envers une personne autre que celle qui a généré le conflit. Cela a pour effet de provoquer un conflit supplémentaire.
- **On m'accuse de quelque chose**
Nous vivons généralement beaucoup de frustrations et d'insatisfactions lorsqu'on nous accuse ou rejette le blâme sur nous.
- **On me traite injustement**
Nous ressentons habituellement de l'impuissance et un très fort sentiment de vengeance lorsqu'on nous traite injustement.
- **On m'agresse physiquement ou verbalement**
Nous éprouvons généralement de l'agressivité et de l'hostilité lorsqu'on nous taquine, critique, ridiculise, dévalorise, dénigre et sermonne. De même que l'agression physique, ces attaques verbales touchent nos points sensibles et provoquent des situations conflictuelles.

La colère, c'est un peu comme la grippe. Elle est fréquente et surgit dans des moments de stress et de fatigue. Nous pouvons ne pas aimer cette réaction, mais nous ne pouvons toutefois pas l'ignorer. Nous pouvons être très conscients des motifs qui la suscitent, mais être incapable de la maîtriser.

Il y a des circonstances et des situations quotidiennes qui provoquent, à coup sûr la colère. Celle-ci nous met dans un état violent et passager causé par le sentiment d'avoir été offensé ou agressé. Toujours soudaine et inattendue, elle se traduit généralement par des réactions agressives.

ON SE FÂCHE ET PUIS, ON SE SENT COUPABLE...

Durant l'enfance, peu d'entre nous ont appris à considérer leurs émotions, dont la colère, comme faisant partie de la vie quotidienne. Pour une majorité, nous avons été éduqués à nier ou à réprimer la colère que nous pouvions éprouver et à nous sentir très coupable lorsque nous l'exprimions. Ainsi, nous avons été amenés à croire que la colère était mauvaise en soi et extrêmement dangereuse à exprimer. Nous avons appris que colère et violence étaient en quelque sorte des synonymes.

C'est pourquoi, maintenant que nous sommes parents, nous essayons d'être si patients avec nos enfants, tellement patients qu'au bout du compte nous explosons. Nous craignons beaucoup que notre colère nuise à nos enfants. Aussi, nous la retenons le plus longtemps possible,

comme un plongeur qui, sous l'eau, tente de retenir sa respiration. Pour nous, comme pour le plongeur, la capacité de « retenir » a ses limites.

C'est alors que nous perdons notre sang-froid. Nous agissons souvent comme si nous avions perdu l'esprit et nous nous mettons à blâmer, crier, donner des coups, accuser, jeter les torts sur l'enfant, chercher un coupable, refuser d'écouter, menacer, faire du chantage, rabaisser l'enfant, etc. Quand l'explosion est terminée, nous nous sentons extrêmement coupables. Nous nous jurons de ne plus jamais recommencer. Mais bientôt la colère resurgit à nouveau et anéantit nos bonnes intentions. Une fois de plus, nous perdons le contrôle et nous nous déchaînons contre ceux que nous aimons.

Se résoudre à ne plus se mettre en colère est tout aussi illusoire qu'inutile. La colère chez l'humain, comme l'hiver au Québec, est un fait de la vie. Il faut vivre avec elle, la prévoir, la reconnaître et l'apprivoiser. Il vaut mieux apprendre à maîtriser sa colère que de croire naïvement que l'on puisse la réprimer ou l'éliminer complètement de notre vie.

La colère est-elle acceptable ?

Chaque humain doit apprendre à reconnaître et à accepter ses émotions, même les plus violentes, afin de les maîtriser et de les exprimer plus adéquatement dans ses relations avec les autres. Chaque personne doit apprendre à exprimer son agressivité et ses émotions violentes de façon constructive plutôt que destructrice.

Voici des attitudes qui permettent d'apprivoiser notre colère :

- Être conscient des émotions qui nous habitent.
- Reconnaître et accepter les émotions qui émergent en nous (ne pas les ignorer, les nier, les réprimer ou les refouler).
- Assumer la responsabilité de nos émotions (s'approprier la responsabilité de ce que nous ressentons).
- Comprendre et analyser ce qui fait surgir une émotion en nous.
- Exprimer librement ce que nous ressentons profondément.
- Avoir confiance que l'on nous écoute attentivement et que l'on continue de nous estimer.

CONSEILS PRATIQUES POUR APPRIVOISER LA COLÈRE



Pour nous préparer, en temps de paix, à traverser les périodes difficiles, il est important, pour nous les parents, de reconnaître et d'accepter les trois éléments suivants :

- Nos enfants nous mettront en colère !
- Nous avons le droit d'éprouver de la colère sans ressentir ni culpabilité ni honte.
- Nous avons le droit d'exprimer ce que nous ressentons, de montrer notre colère, dans la mesure où nous n'attaquons pas la personnalité, l'intégrité physique ou l'estime de soi de nos enfants.

Ces prises de positions devraient être présentes à l'esprit des parents dans des situations concrètes où la colère s'exprime, incluant les crises conjugales. Nous devons aussi retenir que la règle fondamentale pour maîtriser la colère est de bien l'identifier, de l'appeler par son vrai nom. Cela permet d'exprimer plus clairement à la personne qui est la cible de notre colère, ce qui se passe réellement en soi.

Il est correct de dire : « Je suis ennuyé », « Je suis fâché », « Je suis choqué » ou « Je suis en colère ».

Si cette brève communication ne produit pas le soulagement espéré, on peut exprimer son irritation avec une intensité croissante :

Par exemple, « Je suis en colère », « Je suis très en colère », « Je suis très, très en colère », « Je suis hors de moi ».

Souvent la seule expression de l'émotion suffit pour que l'enfant modifie son comportement. Toutefois dans certaines circonstances, il peut être nécessaire d'expliquer les motifs de notre colère et de clarifier notre réaction.

En voici des exemples. « Quand je t'appelle pour le déjeuner et que tu n'arrives pas, je suis fâché, très fâché. Je me dis que j'ai préparé un bon repas et que je mérite d'être félicité et non bafoué ». « Quand je vois tes bottes, tes bas et ton chandail sur le plancher du salon, je deviens en colère, furieux même. J'ai envie de tout jeter ce fouillis à la poubelle ». « Je suis très très fâché de te voir frapper ta sœur. Cela me rend vraiment furieux. Je perds mon sang froid. Je ne supporterai jamais que tu la bisses ». « Quand je te vois te ruer vers la télévision après le souper et me laisser tout le travail, je bous intérieurement, je deviens fou. J'ai envie de prendre toutes les assiettes et de les casser sur la télévision. Mais comme je sais me maîtriser, je ne le fais pas ».

Ces quelques exemples veulent illustrer comment nous pouvons, en tant que parents, exprimer notre colère et notre

irritation à nos enfants sans causer de dommage. En pratiquant régulièrement cette façon de faire, les parents expérimentent un moyen sans danger d'exprimer leur colère. De plus, au contact des émotions de ses parents, l'enfant peut, à son tour, apprendre que sa propre colère n'est pas catastrophique, qu'il peut l'exprimer sans nuire à personne, sans violence. Cet apprentissage favorise l'expression de la colère d'une façon mesurée.

Apprivoiser et maîtriser leur colère permet aux adultes de montrer aux enfants des voies acceptables pour exprimer leurs émotions et leur apprendre à liquider leurs frustrations par des moyens efficaces et pacifiques.

Les parents, encore de nos jours, sont les mieux placés pour enseigner à leurs enfants à vivre en harmonie avec leurs émotions. Ils peuvent les aider à mieux les identifier et à les exprimer ouvertement et pacifiquement. Par contre, les parents doivent arrêter et sanctionner tout comportement violent et destructif. Oui à la colère, non à la violence ! La distinction doit être claire et nette. Mais, il arrive très souvent que le seul fait d'identifier avec l'enfant ses propres émotions suffise à clarifier et à pacifier une situation problématique.



VIVRE EN HARMONIE AVEC SES ÉMOTIONS

Les émotions surgissent un peu comme des vagues invisibles qui nous traversent, souvent incontrôlables, quelquefois difficiles à identifier, mais constamment présentes. L'équilibre et le bien-être personnel, chez les petits comme chez les grands, dépendent souvent de notre façon de maîtriser nos émotions.

En prenant conscience de leurs émotions, de leurs pensées et de leurs façons

d'agir, les enfants découvrent progressivement que les autres personnes aussi, éprouvent des émotions, pensent et agissent d'une certaine façon. Guidé par ses parents, l'enfant apprend, pas à pas, à s'écouter vivre, à écouter l'autre et finalement à comparer ses propres expériences et réactions à celles des autres. Il découvre peu à peu que les humains, tout en demeurant uniques, ont des caractéristiques communes. Chez l'enfant, la prise de conscience de soi engendre inévitablement une prise de conscience des autres.

Les parents, à travers les situations de la vie quotidienne, ont donc de multiples occasions d'enseigner à leur enfant à vivre en harmonie avec leurs émotions. Voici quelques conseils pour mieux les guider.

Prendre conscience de ses émotions

Il faut savoir reconnaître et accepter nos émotions. On doit aussi faire peu à peu la distinction entre croyances, sensations et émotions et être capable de différencier les émotions agréables, désagréables ou confuses. Il faut parvenir à leur faire confiance et réussir à les assumer. Prendre conscience de ses émotions, c'est comprendre sa façon d'éprouver des états affectifs bien particuliers (colère, joie, tristesse, impuissance, etc.). Mais, au delà de l'expérience individuelle, il ne faut surtout pas oublier que les humains éprouvent tous les mêmes émotions.

Savoir exprimer ses émotions

Les enfants comme les adultes, expriment leurs émotions d'une foule de façons : par des comportements, des attitudes, des intonations, des réactions particulières, des gestes, des mimiques, des paroles, etc. Si nous les observons, nous nous rendrons vite compte que pour la majorité des personnes la parole ne représente pas l'outil privilégié pour exprimer les émotions. Pourtant ce moyen est essentiel pour vivre en harmonie. La communication, davantage que la répression ou l'explosion émotionnelle, permet de libérer de façon acceptable les tensions intérieures. -

L'enfant doit découvrir ses façons à lui d'exprimer ses émotions. Il doit mieux se connaître et accéder graduellement à la communication (savoir s'exprimer et savoir écouter) avec les autres. Plus cet apprentissage se fait tôt, dans l'enfance, plus l'enfant devient capable d'identifier son vécu affectif, de l'exprimer avec simplicité et de se sentir compris et accepté des autres.

Respecter les émotions des autres

Il faut apprendre à respecter les émotions de l'autre, accepter de traiter avec égard son vécu affectif. On doit avoir de la considération pour ce qu'il tente d'exprimer. Respecter les émotions de l'autre, c'est être ouvert et à l'écoute de ce qu'il désire communiquer : sa joie, sa colère, sa

frustration, sa peine, etc. En d'autres mots, il faut développer à l'intérieur de soi une attitude d'écoute, de compréhension et d'acceptation du vécu émotif de l'autre.

En apprenant, peu à peu, « l'écoute attentive de l'autre », l'enfant devient davantage en mesure de tolérer et d'apprécier les différences chez autrui et de vivre la coopération avec son entourage.

Saisir le rôle de ses émotions dans sa vie quotidienne

L'enfant doit apprendre que les émotions font intégralement partie de sa vie quotidienne. Ses émotions lui indiquent comment il réagit vis-à-vis de certaines stimulations internes ou externes. Il doit savoir que ses émotions sont des messages et des informations importantes qui lui sont transmis. Il importe qu'il apprenne à les maîtriser, c'est-à-dire à les décoder, à les identifier et à les exprimer pacifiquement. Ses parents peuvent certainement l'aider dans cet apprentissage fondamental.

Maîtriser son univers affectif, prendre conscience de ses émotions, les accepter, les exprimer avec simplicité, respecter les émotions des autres, tout cela c'est découvrir une façon personnelle de prendre soin de sa santé physique et psychologique, c'est s'estimer suffisamment pour vivre en harmonie avec soi et avec les autres.

MINI-TEST : Quand je vois rouge...

Il est tout à fait naturel de ressentir de la colère. Ce n'est pas la colère qui détruit l'harmonie mais plutôt la façon de l'exprimer. Les réactions émotionnelles inadéquates sont toujours malsaines puisqu'elles détruisent les relations personnelles.

Cochez dans la liste ci-dessous les réactions qui semblent les vôtres lorsque vous êtes en colère. Ce test n'a pas d'autres buts que de vous faire prendre conscience des réactions émotionnelles destructrices de relation.

	<i>Souvent</i>	<i>Quelquefois</i>	<i>Jamais</i>
° Je cherche un coupable.			
° Je rabaisse l'autre.			
° Je cherche des excuses.			
° Je refuse d'assumer les conséquences de mes choix, de mes décisions et de mes actions.			
° Je frappe l'autre.			
° Je bouscule l'autre.			
° Je menace.			
° J'injure.			
° Je fuis la situation en claquant la porte.			
° Je refuse d'écouter l'autre.			
° Je me moque de l'autre.			
° J'accuse l'autre.			
° Je ressasse le passé.			
° Je rejette les torts sur l'autre.			
° Je fais du chantage affectif.			
° Je change de sujet.			
° Je blâme l'autre.			



Brindami

Programme de développement des habiletés sociales
et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 3 : Être joyeux

Mon enfant apprend à reconnaître la joie en associant le sourire à cette émotion. Il apprend à dire sa joie, « je suis content » lorsqu'il saute, crie ou s'excite devant une situation qui le rend très joyeux. Il apprend à reconnaître ce qui le rend joyeux.

1. Mon enfant est capable de reconnaître ma joie lorsque je suis content.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant reconnaît la joie des personnages d'un conte ou d'un film.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant exprime sa joie spontanément en disant « youpi, yé, je suis content de..., j'aime ça quand... ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales
et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 4 : Être triste

Mon enfant apprend à reconnaître la tristesse chez les autres quand ils pleurent ou perdent leur sourire. Il apprend à dire sa tristesse et ce qui le rend triste.

1. Mon enfant est capable de voir ma tristesse, celle des adultes importants dans sa vie ou celle de ses amis.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant reconnaît sa propre peine. Lorsque je lui demande « tu es triste? », il est capable de répondre « oui ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant est capable de dire ce qu'il ressent de lui-même. Il vient me voir pour me parler de sa peine.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 5 : Être fâché

Mon enfant apprend à reconnaître la colère chez les autres quand ils parlent fort ou froncent les sourcils. Il apprend à reconnaître sa propre colère et à l'exprimer verbalement. Il associe peu à peu sa colère à une situation vécue.

1. Mon enfant lit ma colère sur mon visage et reconnaît l'émotion.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant reconnaît les signes de colère de ses amis.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant reconnaît sa propre colère et accepte que je lui dise « tu es fâché? ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

4. Mon enfant reconnaît sa propre colère et réussit à dire qu'il est fâché si je l'invite à le dire en lui offrant un modèle. « Vas-y, tu peux le dire. Je suis très fâché ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

5. Mon enfant reconnaît sa propre colère et veut de lui-même redire qu'il est fâché.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

RENCONTRE 3



« **S**top, faut que je m'arrête! »

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 3 : « Stop, faut que je m'arrête! »

- L'autocontrôle -



Chers Parents,

S'arrêter, attendre, ne pas perdre les pédales chaque fois que maman ou papa dit « non », ce n'est vraiment pas facile pour vos enfants, mais Brindami tente de leur donner différents moyens pour mieux se contrôler. Lors de cette 3^e rencontre, nous pourrons :

- ↳ parler des habiletés d'autocontrôle chez le 2-4 ans;
- ↳ découvrir les trucs de Brindami;
- ↳ discuter de l'importance de l'encadrement et de la discipline;
- ↳ trouver des stratégies pour favoriser le développement de l'autocontrôle chez vos enfants.

La rencontre se tiendra :

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

Salle _____

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez me rejoindre au :

Au plaisir de vous rencontrer!

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 3 : « Stop, faut que je m'arrête! »



Ordre du jour proposé

- L'autocontrôle -

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

1. Accueil.
2. Présentation et introduction du thème de la rencontre.
3. Présentation de la vidéocassette.
4. Présentation des ateliers 7 à 10 sur acétates.
5. Les habiletés d'autocontrôle chez son enfant.

PAUSE

6. La discipline à la maison.
7. Le réinvestissement à la maison.
8. Évaluation de la rencontre.

À bientôt!

BRINDAMI À LA MAISON

3^e rencontre : « Stop, faut que je m'arrête! »



RAPPEL – RAPPEL – RAPPEL

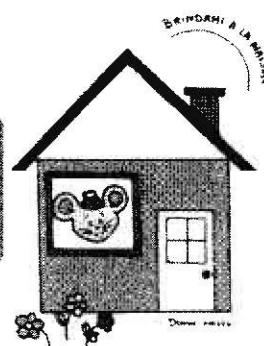
C'est bien _____ que se tiendra la 3^e rencontre Brindami. La rencontre aura lieu :

Endroit : _____

Je vous attends en grand nombre.

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 3 : « Stop, faut que je m'arrête! » - l'autocontrôle -



□ Objectifs de la rencontre

Que les parents :

- ↳ soient informés sur les habiletés d'autocontrôle abordées par Brindami dans les ateliers : attendre son tour, écouter les autres, se calmer et apprendre à tolérer une frustration;
- ↳ soient sensibilisés à l'importance de la discipline à la maison;
- ↳ repartent avec des stratégies pour favoriser l'autocontrôle chez leur enfant.

1. Accueil des parents

Fiche d'animation

Prise de contact et présentation

Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Créer un climat favorable à l'apprentissage.
 - ↳ Préparer les personnes à participer activement à la rencontre.

- Déroulement :** **Accueil**
- ↳ Des étiquettes autocollantes et des crayons feutres sont disposés sur une table. Chaque participant écrit son prénom. On peut également utiliser des cartons de couleur que le participant disposera sur la table.
 - ↳ Présentation de l'animateur et du contexte de la rencontre
 - ↳ L'animateur se présente et situe le contexte de la rencontre tel qu'énoncé précédemment dans ce guide.

- Déroulement :**
- ↳ Tour de table des participants et participantes et expression de leurs attentes.
 - ↳ Si de nouveaux participants se sont ajoutés au groupe, on fait un tour de table où chaque participant se présente au groupe : nom, nombre et âge des enfants, etc., un intérêt ou une attente par rapport au programme Brindami à la maison. Ce tour de table peut aussi se faire de façon moins formelle si les participants se connaissent déjà.

- Déroulement**
- ↳ Présentation des objectifs de la rencontre.
 - ↳ L'animateur fait un bref retour sur les rencontres précédentes. Il résume ensuite les différentes attentes qui ont été énoncées précédemment par les membres du groupe et il fait le lien entre celles-ci et les objectifs de la rencontre. Il précise également quelles sont les attentes auxquelles le programme pourra répondre.

Déroulement : **Présentation du déroulement de la 3^e rencontre :**

1. Accueil.
2. Vos attentes.
3. Introduction du thème de la rencontre.
4. Présentation des ateliers 7 à 10 (vidéocassette et acétates).
5. Les habiletés d'autocontrôles chez les enfants.
6. La discipline à la maison.

PAUSE

7. Le réinvestissement à la maison.
8. Évaluation de la rencontre.

- Matériel requis :**
- ↳ Cartons pour écrire son nom ou étiquettes autocollantes.
 - ↳ Crayons feutres.
 - ↳ Documentation à remettre aux parents.

2. Activité brise-glace

Fiche d'animation

Activité de groupe

Durée approximative : 15 minutes

- Objectifs :** ↳ Informer les parents sur les habiletés d'autocontrôle abordées par Brindami dans les ateliers : attendre son tour, écouter les autres, se calmer et apprendre à tolérer une frustration.

Déroulement : **Jeu d'association**

- ↳ Séparer les parents en sous-groupes et leur demander d'associer chacune des situations à une habileté d'autocontrôle. Les parents essaient d'abord de trouver les habiletés dont on parle. Après quelques minutes, l'animatrice remet à chaque sous-groupe la liste des habiletés concernées.

Retour en grand groupe :

- ↳ L'intervenante observe les comportements des parents. Lorsque les participants ont complété les associations, l'intervenante fait un retour sur l'activité. Elle insiste particulièrement sur les difficultés rencontrées par les parents et sur les habiletés qui sont ressorties plus facilement.

- Matériel requis :** ↳ Une série de cartons et une feuille de réponse par sous-groupe.

3. Partie 1 : « Les habiletés d'autocontrôle chez mon enfant »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 30 minutes

- Objectifs :** ↳ Informer les parents sur les habiletés d'autocontrôle abordées par Brindami dans les ateliers : attendre son tour, écouter les autres, se calmer et apprendre à tolérer une frustration.

- Déroulement :** ↳ Présentation de la vidéocassette (ateliers 7 à 10).

- Déroulement :** ↳ Présentation des acétates (ateliers 7 à 10).

- Déroulement** ↳ L'animatrice demande aux parents d'énoncer diverses habiletés d'autocontrôle. Elle complète leur énoncé en s'inspirant du texte: Les habiletés d'autocontrôle.

- Matériel requis :** ↳ Vidéocassette ateliers 7 à 10.
↳ Téléviseur et magnétoscopes.
↳ Prévoir une rallonge électrique, si nécessaire.
↳ Rétroprojecteur.
↳ Acétates présentant les ateliers 7 à 10.

PAUSE (15 minutes)

4. Partie 2 : « La discipline à la maison »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 35 minutes

Objectifs : ↳ Sensibiliser les parents à l'importance de la discipline à la maison.

Déroulement : **Qu'est-ce que la discipline?**

- ↳ Pour préparer cette partie de la rencontre, l'animatrice peut se référer au document qu'est-ce que la discipline.
- ↳ Elle pose la question aux parents et note leurs réponses au tableau. Elle complète ensuite leurs réponses en s'inspirant du texte.
- ↳ Elle leur présente ensuite un bref historique sur la discipline. Pour ce faire, elle peut se référer au texte « la discipline où est le juste milieu » :
 - mouvement du balancier;
 - réponse immédiate aux besoins;
 - renforcement matériel survalorisé.
- ↳ L'animatrice aborde également les signes de perte d'autorité et les moyens pour instaurer une discipline. Elle peut se référer au texte : « toute discipline s'inscrit dans une relation aimante ».

Matériel requis : ↳ Aucun.

5. Partie 3 : « Réinvestissement? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 20 minutes

Objectifs : ↳ Permettre aux parents d'identifier des stratégies pour favoriser l'autocontrôle chez leur enfant.

Déroulement : ↳ À partir des commentaires de l'éducatrice, de la vidéocassette présentant les ateliers et de la discussion qu'ils viennent de vivre, les parents reconnaissent-ils des petits gestes qu'ils font déjà à la maison qui permettent de renforcer les habiletés sociales préconisées par le programme Brindami? (Voir le document « j'accompagne mon enfant et réinvestissement des objectifs du programme Brindami »).

Matériel requis : ↳ Aucun.

6. Évaluation de la rencontre

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative : 5 minutes

Objectifs :

Déroulement : ↳ L'animatrice demande aux parents de compléter l'évaluation.

Matériel requis : ↳ Évaluation.

Mises en situation à associer aux habiletés

Situation 1 : _____

- ▶ « Maman, est-ce que je peux avoir un biscuit? »
 - ▶ « Non mon chou! »
 - ▶ « Ah! Pourquoi? »
 - ▶ « Parce qu'on va souper à six heures »
 - ▶ « Oui, mais j'en veux quand même, j'ai faim! »
-

Situation 2 : _____

C'est l'heure du dîner à la garderie :

- ▶ « Stéphanie, j'ai faim, je veux manger tout de suite. »
 - ▶ « Simon, tu n'es pas le seul ami à vouloir manger tout de suite. Je te rappelle que vous êtes huit dans le groupe. Alors un instant s'il-te-plaît. »
-

Situation 3 : _____

Au moment du bain, à la maison` :

- ▶ Le papa dit à son enfant : « Léo, je suis à côté de toi, nous pouvons parler ensemble. Mes oreilles sont ouvertes, mes yeux te regardent, tu voulais me parler de ta journée à la garderie. »
-

Situation 4 : _____

Dans un parc :

- ▶ « Maman, regarde comme je cours vite! »
- ▶ « C'est vrai que tu cours vite Cassandra. »
- ▶ « Regarde comme je saute haut! »
- ▶ « Wow et tu parles fort aussi. »

De retour à la maison :

- ▶ « Cassandra, je suis fière de toi. Tu es capable de ralentir ton petit moteur, tu marches lentement et tu parles doucement. »

CHOIX DE RÉPONSES

Se calmer

Écouter l'autre

Tolérer une frustration

Attendre mon tour

FEUILLE RÉPONSE

Situation 1 : TOLÉRER UNE FRUSTRATION

- ▶ « Maman, est-ce que je peux avoir un biscuit? »
- ▶ « Non mon chou! »
- ▶ « Ah! Pourquoi? »
- ▶ « Parce qu'on va souper à six heures »
- ▶ « Oui, mais j'en veux quand même, j'ai faim! »

Situation 2 : ATTENDRE MON TOUR

C'est l'heure du dîner à la garderie :

- ▶ « Stéphanie, j'ai faim, je veux manger tout de suite. »
- ▶ « Simon, tu n'es pas le seul ami à vouloir manger tout de suite. Je te rappelle que vous êtes huit dans le groupe. Alors un instant s'il-te-plaît. »

Situation 3 : ÉCOUTER L'AUTRE

Au moment du bain, à la maison :

- ▶ Le papa dit à son enfant : « Léo, je suis à côté de toi, nous pouvons parler ensemble. Tes oreilles sont ouvertes, mes yeux te regardent, tu voulais me parler de ta journée à la garderie. »

Situation 4 : SE CALMER

Dans un parc :

- ▶ « Maman, regarde comme je cours vite! »
- ▶ « C'est vrai que tu cours vite Cassandra. »
- ▶ « Regarde comme je saute haut! »
- ▶ « Wow et tu parles fort aussi. »

De retour à la maison :

« Cassandra, je suis fière de toi. Tu es capable de ralentir ton petit moteur, tu marches lentement et tu parles doucement. »

Réflexion sur la discipline... Quelques questions à poser aux parents lors de la discussion

- Pensez à vos expériences avec la discipline (comment avez-vous été discipliné?)
- Qu'avez-vous appris que vous aimeriez transmettre à vos enfants?
- Qu'avez appris que vous ne voulez pas transmettre à vos enfants?
- Qu'auriez-vous aimé de la part de vos parents et pourquoi?
- Quelles sont les règles et valeurs que vous jugez plus importantes en ce qui a trait à la discipline?
- Comment vous sentez-vous quand vous mettez des limites?
- À quoi pourrait mener un manque de discipline?
- Êtes-vous constant(e) ou parfois sévère-permissif(ve)?
- Est-ce que vous donnez des conséquences à votre enfant, positives et négatives?
- Est-ce que votre conjoint(e) et vous avez les mêmes exigences, attentes?

ATELIER 7 : *Attendre mon tour*



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant l'habileté suivante :

- Être capable de vivre un délai

ACTIVITÉ

- Brindami suggère de faire un spectacle (un seul micro)
- Les amis attendent leur tour et sont félicités

RETOUR

- Exemples du quotidien
- Le bracelet-montre (macaron Brindami)

ATELIER 8 : *Écouter l'autre*



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant l'habileté suivante :

- Développer sa capacité d'écoute
- Être tour à tour celui qui parle et écoute

ACTIVITÉ

- Brindami apporte des vignettes (bouche, oreille et œil)
- Les enfants les utilisent à tour de rôle

RETOUR

- Jeu où on pige une vignette qui détermine le rôle (qui parle, qui écoute)
- Exemples du quotidien
- Comptine tirée de Passe-Partout

ATELIER 9 : *Se calmer*



OBJECTIFS

Permettre à l'enfant de :

- Découvrir comment on est quand on est calme
- Découvrir comment passer d'un état agité à un état calme

ACTIVITÉ

- Brindami raconte l'histoire de Noé
- Présente des animaux agités puis calmes
- Les amis imitent les animaux (ils doivent passer de l'excitation au calme)

RETOUR

- Photographie de Brindami qui est calme
- Exemples du quotidien
- Jeu de la statue
- Exercices de relaxation (points de repère dans son corps)

ATELIER 10 : *Apprendre à tolérer une frustration*



OBJECTIFS

Développer chez l'enfant l'habileté suivante :

- Reconnaître que ce n'est pas agréable de se faire dire « non »
- Apprendre à s'arrêter suite à un refus
- Exprimer sa frustration avec des mots

ACTIVITÉ

- Brindami raconte l'histoire du prince Veutout
- Les enfants participent en montrant ce que font les personnages
- Pratique de trucs comme bien respirer, verbaliser ce qui nous frustre

RETOUR

- Exemples du quotidien
- Bricolage de la couronne du prince
- Pratiquer la respiration

Présentation des habiletés d'autocontrôle : notes d'animation



1. Attendre son tour

- Pas toujours facile de vivre un délai.
- Veut satisfaire son besoin immédiatement.
- Apprentissage (d'une fois à l'autre si l'on répond au besoin, la confiance s'installe et l'enfant acquiert la sécurité qu'on lui répondra quand son tour viendra).
- Les routines favorisent le processus et aident à intégrer les séquences : renforcements, féliciter, nommer qu'il a été capable.

2. Écouter l'autre

- Développer la capacité d'écouter l'autre.
- Tour à tour : parler et écouter.
- Moyens : regarder avec les yeux et écouter avec les oreilles.

3. Me calmer

- Notion « abstraite » pour l'enfant : la décortiquer (parler bas, bouger moins, donner des exemples concrets, rester assis à sa place, marcher lentement, préciser le comportement attendu).
- Moyens : ballon (respiration), relaxation.

4. Apprendre à tolérer une frustration

- Reconnaître que ce n'est pas agréable de se faire dire « non ».
- Apprendre à s'arrêter lorsqu'il se fait refuser quelque chose.
- Apprendre à exprimer sa frustration avec des mots.
- Piège : lutte de pouvoir (stratégie : offrir deux choix).

Note : Quand vous montrez de l'appréciation pour le bon fonctionnement de votre enfant, cela l'encourage à essayer de nouveau.



OÙ EST LE JUSTE MILIEU ?

PAR JACQUELINE SIMONEAU

La discipline. On la subit plusieurs années en rêvant du jour où l'on va y échapper, mais voilà que, soudain, le ballon nous tombe dans les mains et cette fois-ci, attention, le service est à nous! En tant que parents, les décisions nous appartiennent, mais les responsabilités aussi. Faut-il laisser faire ou interdire? Doit-on imposer des limites et des règles? Quelle est la meilleure façon de sévir? Deux spécialistes, Danielle Laporte, psychologue, et Lisette Müller, psychothérapeute, nous aident à y voir plus clair.

D'un extrême à l'autre

Au début des années 1960, le docteur Benjamin Spock créait une véritable révolution dans les familles en recommandant de ne pas frustrer les enfants et de les laisser faire. Trente ans plus tard, le constat est à tel point désastreux que même le docteur Spock a été obligé de s'amender. Il semble que cette éducation trop permissive ait façonné une jeunesse dépourvue d'autonomie et de sens des responsabilités, parfois même malheureuse et révoltée. Quant aux parents, loin d'être indifférents, ils sont

sans tenir compte des besoins ou des émotions des jeunes, on découvre des enfants renfermés, révoltés et aux prises avec des troubles de comportement.

Évidemment, il n'est pas facile de trouver le juste milieu, mais de plus en plus de spécialistes de l'enfance affirment qu'il faut rétablir la discipline dans notre mode d'éducation. Selon eux, les enfants ont besoin de limites et de structures pour devenir autonomes. Loin de les traumatiser, les règles sont des balises qui leur apportent confiance et sécurité. Vouloir une saine discipline pour nos enfants, c'est en fait une profonde marque d'amour.

S'assumer comme parents

Mais voilà, en tant que parents, on hésite à recourir à la discipline. Danielle Laporte, psychologue à l'hôpital Sainte-Justine de Montréal, estime qu'on associe trop rapidement la discipline aux punitions, à l'agressivité et à l'austérité. Les parents d'aujourd'hui sont issus d'une génération contestataire; ils ont rejeté le pattern familial qu'ils ont connu pour privilégier une relation amicale et égalitaire avec leurs

mentale d'un adulte! À vouloir se mettre au même niveau que les enfants, on a fini par déprécier le rôle de parent et l'autorité qui s'y rattache. Les enfants se retrouvent alors sans modèle et les parents désemparés ne savent plus à quel saint se vouer.

Enfin, le phénomène des familles éclatées fait surgir de nouveaux problèmes. Loin de nous l'idée d'y voir la cause de tous nos maux, mais on connaît le dilemme de la mère seule qui n'ose pas limiter ses enfants de peur de les traumatiser davantage ou celui du père qui ne veut pas faire «la police» quand il voit ses enfants une fin de semaine sur deux. Quant aux nouveaux conjoints, ils n'osent tout simplement pas exercer d'autorité sur les enfants de l'autre.

Ne pas perdre les pédales

Les enfants ne sont pas des anges, et c'est tant mieux, mais quand peut-on reconnaître qu'on est en perte d'autorité? Quand l'enfant répond du tac au tac, désobéit souvent, argumente, refuse toute contrainte, manque de respect, décide sans consulter, rechigne jusqu'à ce que l'on cède, alors il est plus que temps de reprendre les choses en main.

Plusieurs parents ont l'impression d'avoir tout essayé. Selon eux, il n'y a plus rien à faire, comme si les enfants possédaient désormais plus de pouvoir qu'eux. Malheureusement, quand les parents abandonnent, c'est vraiment la débandade: l'enfant se croit méchant et rejeté. Il finit souvent par développer une pauvre image de lui-même et peut devenir déprimé et agressif.

Pourtant, rien n'est jamais perdu. Avant de baisser les bras, essayons de mettre en pratique les conseils de Danielle Laporte et de Lisette Müller.

tout simplement inquiets, dépassés, souvent désespérés.

Pourtant, on sait qu'une trop grande rigueur n'est guère plus souhaitable. Dans les familles où les parents décident de tout

enfants. Apparemment, ce n'est pas la solution.

En effet, on ne peut demander aux enfants d'être des adultes miniatures pour la bonne raison qu'ils n'ont pas la structure

DISCIPLINE

Les règles du jeu

Par définition, l'éducation consiste à transmettre aux enfants une bonne ligne de conduite, à leur apprendre à assumer les conséquences de leurs actes, à les amener à devenir autonomes, bref à en faire des adultes responsables et bien dans leur peau. Et ça, on l'apprend par l'exemple, mais aussi par la discipline.

Danielle Laporte rappelle qu'il existe deux formes de discipline. La première consiste à établir des routines: l'heure des devoirs et du coucher, la façon de manger, dormir la nuit dans son lit... Tous ces gestes routiniers sécurisent les enfants. La seconde forme nous permet de transmettre les valeurs que l'on juge importantes: la politesse, le respect, le partage...

Cependant, la vie familiale, c'est comme un jeu, il faut des règlements pour savoir où l'on s'en va. La première chose à faire, c'est de s'asseoir avec son conjoint et de déterminer les habitudes et les valeurs auxquelles on tient, tout en tenant compte de l'âge des enfants. Danielle Laporte nous suggère ensuite de sélectionner cinq comportements importants, puisque c'est le maximum que les enfants peuvent intégrer à la fois. Évidemment, ça ne veut pas dire de laisser tomber les autres, mais on mettra

davantage d'énergie à faire respecter les valeurs qu'on aura choisies. Quoi qu'il arrive, elles seront immuables. Lorsque l'une des règles sera bien acquise, on pourra en ajouter une autre.

Ces règles doivent être claires et sans équivoque. Par exemple, on ne dira pas seulement à l'enfant: «*Je veux que tu ranges ta chambre*». Il vaut mieux préciser tout ce que cela implique: suspendre les vêtements dans le placard, ranger les jouets dans les bacs, faire le lit...

Une fois les valeurs et les habitudes fondamentales déterminées, on explique aux enfants ce qu'on attend d'eux et les conséquences auxquelles ils s'exposent s'ils ne respectent pas l'entente. Pour les aider, on peut afficher les règles dans un endroit visible. Avec les petits, on remplace les mots par des dessins qu'on aura faits avec eux. Si on se montre enthousiaste et positif face aux changements qu'on veut apporter, les enfants seront eux-mêmes plus coopératifs et ils auront moins tendance à se rebiffer.

Surtout ne pas oublier les encouragements et les félicitations. Même quand l'objectif est atteint, c'est une bonne façon de valoriser l'enfant qui obtient ainsi l'attention souhaitée sans devoir recourir aux coups pendables.

L'apprentissage en direct

Observons Gabriel, un bambin de 4 ans, au restaurant avec ses parents. Soudain, il veut sortir de table pour aller jouer. Ses parents refusent: c'est la crise. Commence alors un interminable monologue des parents pour le raisonner. Une demi-heure plus tard, toute la famille quitte le restaurant en colère. «*La prochaine fois, tu ne viendras pas*», lui dit-on. Pourtant, une semaine plus tard, Gabriel retourne au restaurant et la même histoire recommence.

«*L'inconstance et le manque de fermeté des parents sont souvent à la base de l'indiscipline des enfants*», souligne Lisette Müller, psychothérapeute spécialiste en thérapie familiale à Laval. Beaucoup de parents sont sévères un jour et permissifs le lendemain. D'autres adoptent des attitudes contradictoires: la mère est permissive, le père sévère, ou vice versa. Il y a aussi ceux qui donnent des punitions à long terme, qu'ils finissent par oublier: l'exemple de Gabriel est un cas typique. Les enfants connaissent le scénario et, en peu de temps, ils deviennent des maîtres-manipulateurs, sachant fort bien qu'ils obtiendront ce qu'ils désirent s'ils insistent assez longtemps. Ils n'ont alors plus de limites. «*Je dis toujours aux parents que je rencontre: établir des règlements, c'est bien, mais ils sont inutiles si vous n'êtes pas fermes et constants*», ajoute Lisette Müller.

Par ailleurs, pour discipliner un enfant, il ne faut pas hésiter à le mettre «dans le bain». Voici la méthode préconisée par Mme Müller dans le cas notamment où l'on voudrait apprendre à l'enfant à bien se comporter au restaurant. D'abord, planifier la sortie: choisir un restaurant de type familial, prévoir un autre repas chez soi si l'on doit quitter le restaurant subitement, etc. Peu de temps avant le départ, on dialogue avec l'enfant:

— *On veut aller au restaurant et on se demandait si on devait te faire garder ou si tu étais assez grand pour venir avec nous?*

— *Oui, je suis assez grand!*

— *Oui, mais tu sais que ce n'est pas facile d'être grand, ça veut dire qu'il faut rester assis longtemps, ne pas parler fort... Penses-tu que tu serais capable?*

— *Oui!*

— *D'accord, on essaie. Mais si c'est trop difficile, on revient à la maison, ok?*

Si ça ne va pas au restaurant, on revient tout de suite. Il ne faut pas changer d'idée. Il suffit de dire: «*C'est trop difficile, on essaiera plus tard*» et de recommencer jusqu'à ce que l'enfant comprenne la leçon. On peut se servir de la même méthode pour le centre commercial (on ne prévoit pas d'emplottes urgentes!) ou le cinéma, par exemple.

DISCIPLINE

Punitions ou conséquences ?

Les parents québécois punissent peu les enfants, même pour des comportements aussi inacceptables que l'agressivité physique ou verbale. Et quand ils le font, la punition qu'ils utilisent le plus souvent, c'est le raisonnement. Voilà ce qui ressort d'un sondage sur les récompenses et les punitions mené par le magazine *Enfants* (octobre 1991) auprès de 1 187 parents québécois.

«La communication est un élément essentiel à une bonne relation entre les parents et les enfants, affirme Lisette Müller. Le problème, c'est qu'on l'utilise à toutes les sauces. Et, en matière de punition, le raisonnement n'est pas forcément la meilleure solution. On obtient de bien meilleurs résultats en laissant les enfants assumer les conséquences logiques de leurs actes, c'est-à-dire que les punitions devront être en rapport avec les infractions commises.» Des exemples? L'enfant ne veut pas ramasser ses jouets: on le fait pour lui en le prévenant que la prochaine fois qu'il les demandera, on ne pourra pas les lui donner. Il a fait du désordre: il ne fait rien d'autre tant qu'il n'a pas rangé. Il ne rentre pas après l'école: on va le chercher et on élimine la sortie du soir.

La règle d'or, c'est de ne pas céder. Les enfants récidivent parce que les parents décrochent. Quand les enfants se rendent compte que leurs parents ne risquent pas de changer d'idée, ils arrêtent.

Un autre problème fréquent: les crises. Le jeune pleure, crie, tape? Il n'y a qu'une solution: agir immédiatement en isolant l'enfant quelques minutes dans une autre pièce, où il ne peut attirer l'attention des autres. Après la levée de la punition, on peut lui consacrer un moment pour discuter de ce qui s'est passé. Pas de long discours toutefois, l'enfant n'y comprendrait rien. Par ailleurs, il faut être conséquent: si l'enfant pleurait pour avoir un bonbon, on ne lui en donne pas immédiatement après.

À chaque âge ses expériences

«Je croyais qu'on ne pouvait pas gâter les bébés avant l'âge de 6 mois, avoue Corinne, une jeune maman de 26 ans. Ce n'est pas vrai. À 6 mois, Amélie semblait déjà gâtée et capricieuse. Aujourd'hui, elle ne s'endort que si on la berce longuement; elle hurle si on ne la prend pas; elle ne veux boire que du jus... Bref, elle n'a que 10 mois et déjà nous ne savons plus ce qu'il convient de faire.»

En fait, il est difficile de déterminer l'âge exact où un enfant peut devenir gâté. Les théories sur le sujet sont légion, sans compter les avis de la voisine, de la cousine, des collègues de travail et de belle-maman. Il

DISCIPLINE

DES RÉPONSES MOINS EXPLOSIVES... POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS

Situation	Réaction des parents non recommandée	Réaction de l'enfant	Réaction des parents suggérée
L'enfant oublie de nourrir son animal.	«Si je n'y avais pas pensé pour toi, il serait peut-être mort par ta faute.»	Culpabilité, pauvre estime de lui-même. «Je n'ai pas de cœur, c'est vrai, mon chien aurait pu mourir à cause de moi.»	«J'ai demandé à ton frère de le nourrir. Alors, tu lui remettras deux dollars à même ton argent de poche.»
Il ne veut pas ranger sa chambre.	«Ta chambre a l'air d'un vrai débarras. Va la ranger tout de suite!»	Colère. «Non, ma chambre n'est pas si à l'envers; je la rangerai demain...»	«Je te demande de ranger ta chambre, s'il te plaît, ensuite tu pourras regarder la télé.»
Il ne rentre pas tout de suite après l'école.	«Il me semble que je t'avais dit de rentrer immédiatement après l'école.»	Indifférence. «Julien voulait me montrer sa collection de cartes et j'ai oublié.»	«Je suis inquiète quand tu vas jouer chez un copain sans me prévenir. Je me demande toujours s'il t'est arrivé quelque chose. Je voudrais que tu m'avertisses à l'avenir.»
Pour la énième fois, l'enfant demande s'il peut avoir des bonbons.	«Fais ce que tu veux. Bourre-toi de bonbons si tu y tiens tant que ça!»	Contentement d'avoir enfin obtenu ce qu'il voulait. «Enfin, je les ai eus!»	«Je t'ai déjà dit non et je n'ai pas l'intention de changer d'avis.»

vaut sûrement mieux commencer trop tôt que trop tard à inculquer de bons comportements, et surtout se servir de son intuition et de son bon sens. L'important, toutefois, est de respecter le stade de développement de l'enfant.

De 0 à 2 ans. Jusqu'à deux ans, il ne sert à rien d'établir des règles strictes. À cet âge, la discipline concerne avant tout la routine de vie (se coucher à heure fixe dans son lit, apprendre à manger correctement, etc.) et la sécurité (ne pas grimper, ne pas traverser la rue, ne pas mordre ou tirer les cheveux...). Pour réussir, il faut faire preuve de patience, de constance et de fermeté. Par exemple, si l'enfant mord, on l'arrête en lui disant un non catégorique ou «Ça suffit!». S'il renverse volontairement son verre de lait, on lui dit simplement: «Je pense que tu n'as plus soif» et on lui retire son verre. Après quelques tentatives infructueuses, il ne recommencera pas. Inutile de lui fournir des explications, il n'est pas en âge de comprendre.

De 2 à 4 ans. À cet âge, il faut recourir à une discipline claire, directe et immédiate. Les mots utilisés seront simples et compréhensibles. Il suffit de dire: «Je ne veux pas que tu ailles dans la rue» pour qu'il comprenne le message. Comme c'est l'âge où les enfants sont foncièrement égo-centriques et qu'ils ne pensent qu'à combler leurs besoins, ils veulent tout avoir, tout de suite. Encore un piège à éviter si on ne veut pas qu'ils nous aient à l'usure.

De 4 à 7 ans. On peut commencer à leur expliquer brièvement nos demandes, nos refus, notre attitude. Par contre, il ne faut pas se leurrer: ce n'est pas parce qu'ils auront bien compris et assimilé nos explica-

tions, qu'ils changeront. À cet âge, ils le font bien plus parce que, pour eux, c'est très important de nous faire plaisir. C'est le moment où les tableaux de motivation sont très efficaces. Il «oublie» de desservir sa place après les repas? Pour le motiver, on trace sur un carton 21 casiers pour une semaine (3 par jour), puis on choisit trois comportements de niveaux différents que l'on veut faire adopter à l'enfant: un facile (dire merci), un moyennement facile (se laver les mains avant les repas) et un difficile (desservir la table). Chaque réussite sera couronnée d'une étoile ou d'un collant. À la fin de la semaine, s'il a obtenu un certain nombre d'étoiles, qu'on aura déterminé d'avance, il aura droit à une petite récompense (une sortie au parc avec maman ou papa sera plus avantageuse qu'une cassette Nintendo!). Si enfin, on encourage les autres membres de la famille à féliciter l'enfant pour ses succès, il y a de fortes chances pour que les comportements désirés se transforment en automatismes bénis!

7 ans et plus. C'est supposément l'âge de raison. L'enfant est capable de raisonner certes, mais ce n'est pas encore un raisonnement d'adulte. Pour cette catégorie d'âge, il vaut mieux favoriser un type de discipline qui encourage le contrôle de soi et la prise de responsabilités. On peut commencer à le faire participer aux tâches de la maison en faisant ressortir l'importance du partage dans la famille...

Malheureusement, la discipline ça ne s'acquit pas du jour au lendemain et ça ne s'achète pas en magasin! Mais consolons-nous; si d'éminents docteurs peuvent se rétracter, peut-être avons-nous le droit de nous tromper?

EN RÉSUMÉ...

- Rester réaliste: les enfants parfaits, ça n'existe pas.
- Éviter de répéter plusieurs fois.
- Ne pas oublier les mots d'encouragement, les remerciements. On prête souvent plus d'attention à la mauvaise conduite des enfants qu'à leurs bons coups.
- Remplacer le «tu» par le «je». «Je veux que tu ranges tes vêtements» est moins accusateur que «Tu n'as pas rangé tes vêtements». En employant la première personne, les enfants se sentent moins agressés et ils collaborent mieux. Étonnant, mais ça marche!
- Éviter de donner des punitions qui s'étirent dans le temps.
- Ne pas s'attendre à tout faire correctement du premier coup: c'est la persévérance qui compte.
- Bannir les punitions physiques ou humiliantes.

Signes de perte d'autorité

(Tiré du texte : « Où est le juste milieux »)

L'enfant :

- répond du tac au tac
- désobéit souvent
- argumente
- refuse toute contrainte
- décide sans consulter
- rechigne jusqu'à ce que l'on cède

AIDE-MÉMOIRE

Situation	Avantage pour l'enfant	Réaction du parent à privilégier
L'enfant demande sans relâche des bonbons.		« J'ai déjà répondu non et je ne changerai pas d'idée. ».
L'enfant mord.		Un « non » catégorique pour qu'il arrête, ou « ça suffit ».
L'enfant renverse intentionnellement son verre de lait.		Lui retire son verre de lait en disant « Je pense que tu n'as plus soif. ».
L'enfant va dans la rue.		« Je ne veux pas que tu ailles dans la rue. ».
L'enfant fait mal à un autre ou joue avec quelque chose de dangereux.	L'enfant réalise que ce qu'il a fait est grave et qu'il est puni en conséquence.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prendre l'enfant et lui dire : « Non, tu ne fais pas ça. ». 2. Pas plus de 5 minutes d'isolement. 3. Aller chercher l'enfant, lui expliquer brièvement : <i>Maman t'a mis dans sa chambre parce que tu as fait mal à Éric, tu ne fais plus ça.</i>
L'enfant détruit son dessin dans une crise de colère.	Si le laisse faire, c'est comme si on approuvait son comportement autodestructeur.	Amener l'enfant à recoller les morceaux, même si ce n'est pas parfait.
L'enfant ne veut pas ramasser ses jouets	L'enfant assume les conséquences logiques de ses actes.	On le fait en prévenant que la prochaine fois qu'il les voudra on ne pourra lui donner.
	Les punitions sont en rapport avec la faute commise.	
L'enfant fait du désordre.		Il ne peut passer à autre chose, tant qu'il n'a pas rangé.
L'enfant dessine sur un mur.		Il doit nettoyer le mur.

J'accompagne mon enfant



Atelier 7 : Attendre son tour

Mon enfant apprend à attendre son tour.

- Lors des repas, je termine mon assiette et j'invite mon enfant à attendre un peu avant d'être resservi. « *Regarde Mathieu, il me reste deux bouchées à manger et après, je t'en donnerai encore.* ». Je félicite mon enfant : « *Bravo!, tu as été capable d'attendre que je termine mes bouchées.* ».
- Lorsque je parle à un autre adulte, mon conjoint ou l'éducation par exemple, j'invite mon enfant à attendre avant de lui répondre : « *Regarde Amélie, je parle à Lucie en ce moment, je vois que tu veux me dire quelque chose, mais je sais que tu es capable d'attendre. Quand j'aurai terminé, je pourrai t'écouter.* ».
- Lorsque je dois faire attendre mon enfant, je l'aide en lui donnant un point de repère concret. Ce court délai pourra s'allonger avec la pratique répétitive de l'attente suivi d'encouragements. « *Bravo, tu as été capable d'attendre tout le temps que cela t'a pris pour faire une construction de six blocs.* ».

J'accompagne mon enfant



Atelier 8 : Écouter l'autre

Mon enfant apprend les tours de parole. Il sait écouter quand on lui parle et attend son tour de parole pour s'exprimer.

- Je fais remarquer à mon enfant que je ne suis pas disponible maintenant.
« Regarde Julie, je suis au téléphone. Dès que j'aurai terminé, j'irai te voir (intègre l'habileté d'attendre). *Voilà Julie, j'ai terminé mon téléphone, je te regarde, j'ouvre mes oreilles et je t'écoute. ».*
- ou
- *« Il est difficile pour moi de t'écouter vraiment en ce moment, mes yeux regardent la route. Il y a beaucoup de voitures. J'aimerais que tu me racontes ta journée au souper lorsque mes yeux pourront regarder et mes oreilles t'écouter. ».*
- Je profite du moment du bain pour me rendre disponible à l'échange, au tour de parole. *« Jean-Christophe, je suis à côté de toi, nous pouvons parler ensemble. Mes oreilles sont ouvertes, mes yeux te regardent, tu voulais me parler de la fête de ton ami. Je t'écoute. ».*
- J'utilise le conte du soir pour pratiquer l'écouter et le tour de parole. Je lis le début d'une histoire connue, j'arrête et j'invite mon enfant à continuer. Lorsqu'il s'arrête, je poursuis. Le conte traditionnel connu de l'enfant (ex. : Les trois petits cochons), est un outil apprécié, il fait appel à la mémoire.
- Je joue avec mon enfant à l'histoire inventée qui fait appel à l'imaginaire. Je commence une histoire et mon enfant la continue.

J'accompagne mon enfant



Atelier 9 : Me calmer

Mon enfant apprend comment il agit quand il est agité ou calme. Il reconnaît la difficulté de passer d'un état agité au calme. Il découvre comment il peut devenir bon dans le calme en pratiquant l'arrêt de bouger et l'arrêt de crier.

- Lors d'une course dehors au parc, d'un jeu actif, je fais remarquer à mon enfant comme ses jambes courent vite, marchent vite, sa voie crie fort, son cœur bat vite vite. Il est excité, il bouge beaucoup. De retour à la maison, je félicite mon enfant qui est capable de ralentir son petit moteur, qui marche lentement et parle doucement. Je dis à mon enfant que j'ai vu qu'il est capable de se calmer.
- Je place des chandelles au souper et je dis à mon enfant que c'est comme au restaurant. On se parle en « secret », doucement. Je félicite mon enfant qui parle à voix basse.
- Lors du visionnement d'une vidéocassette, je fais comme au cinéma avec du maïs soufflé et des lumières fermées. L'enfant parle tout bas comme au cinéma, reste assis calmement. Je souligne les efforts de mon enfant : « *Bravo, tu es capable de rester calme jusqu'à ce que le Roi lion fasse... .* ».
- Je peux parler de mon agitation après mon travail ou après avoir attendu dans le trafic. « *Je suis très excité, très nerveux à cause du trafic. C'est pour ça que je parle fort. Je vais m'asseoir un peu au salon tranquillement. Ah! je me sens plus calme maintenant. Ça fait du bien de m'asseoir cinq minutes et de fermer les yeux. .* ».
- Quand je berce mon enfant ou le prends doucement dans mes bras, je lui fais remarquer le bien-être d'être calme doucement ensemble. Je l'invite à respirer lentement avec moi ou à chanter lentement et doucement avec moi. Je le félicite.

J'accompagne mon enfant



Atelier 10 : Apprendre à tolérer la frustration

Lorsque mon enfant apprend à s'arrêter quand il se fait dire « non » même s'il trouve cela difficile. Il développe sa capacité d'exprimer sa frustration avec des mots.

- Je sers de modèle. Lorsque je suis impatienté par un guichet automatique défectueux, la voiture qui refuse de démarrer ou une autre situation frustrante, je nomme ce que je ressens : « *Ah! non, que ça me fâche que l'auto ne parte pas encore une fois. Ahhh! je suis mieux de prendre une grande respiration pour me calmer. Bon, maintenant je vais téléphoner au garage.* ».
- J'invite mon enfant à faire le papillon (battement des bras avec une inspiration – expiration) pour calmer sa colère. Je le fais avec lui. Le papillon doux, chatouille le petit lion en colère et l'aide à calmer sa colère.
- Lorsque je vois mon enfant fâché à la suite d'un refus au magasin, je lui dis pour l'aider : « *Je vois que tu es fâché. Tu peux prendre une grande respiration – Ah euh.* » Je continue de dire « non » malgré ma colère. Je souligne l'effort de l'enfant qui crie « *je veux, je veux* » au lieu de se lancer par terre. Je reconnaissais que c'est difficile pour lui de se faire dire « non » et que maintenant il est capable de le dire : « *Je suis fâché, je trouve ça difficile.* ».
- Si la période du coucher est un moment de conflits avec mon enfant, je profite de cette occasion pour l'aider à mieux vivre l'arrêt du jeu. « *Tu souhaites continuer de jouer, mais ce n'est plus possible. C'est le temps du dodo. Tu trouves cela difficile d'arrêter de jouer, tu pourras continuer ta construction demain. On va garder ton garage de Lego. Ça te fâche. Respire lentement comme le petit prince Veutout. Bravo.* ».

Évaluation de la rencontre



Quelles étaient vos attentes?

Qu'avez-vous retenu de cette rencontre?

Avez-vous aimé la rencontre?

Pas aimé du tout

Beaucoup aimé

1 2 3 4 5

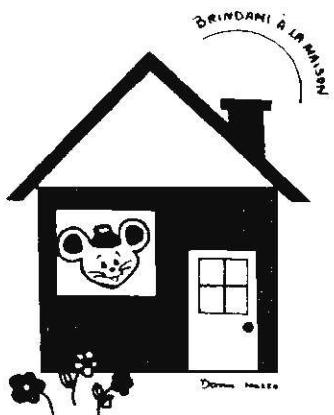
Commentaire sur la rencontre

Je serai présent à la prochaine rencontre?

Oui []

Non []

Je ne sais pas []



RENCONTRE 3

« **S**top, faut que je m'arrête! »

**Documentation à remettre
aux parents**

Qu'est-ce que la
DISCIPLINE
?

"Discipline" vient du mot "disciple", qui signifie "quelqu'un qui apprend".

"DISCIPLINE" VEUT DIRE
ENSEIGNEMENT ET FORMATION.

**LES OBJECTIFS
D'UNE BONNE
DISCIPLINE:**

- ENCOURAGER un comportement approprié
- CONTRIBUER À EMPÊCHER le développement de problèmes quand l'enfant grandit.
- CRÉER chez l'enfant un sens de la discipline qui lui servira toute sa vie.

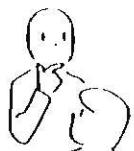


POURQUOI
la discipline est-elle
IMPORTANTE
?

Parce que c'est la clé du comportement futur de votre enfant!

AUJOURD'HUI

L'application d'une discipline appropriée, sans contradictions, peut rendre la vie plus facile et plus agréable pour vous, pour votre enfant et pour tout le reste de votre famille.



... ET DEMAIN

La façon dont la question de la discipline sera résolue dans votre famille contribuera à former le type d'adulte que votre enfant deviendra



**LA DISCIPLINE EST
UN PROCESSUS CONTINU.**

- ELLE DOIT COMMENCER TRÈS TÔT dans la vie de l'enfant
- ELLE DEVRA ÊTRE ADAPTEE au développement de l'enfant
- ELLE CONTINUERA jusqu'à ce que l'enfant devienne adulte, après quoi elle se transformera en une discipline qu'il s'imposera à lui-même

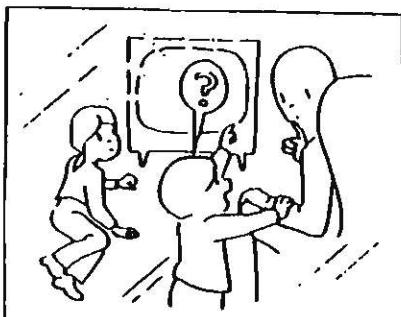


LE RÔLE DE LA DISCIPLINE DANS L'ÉDUCATION DES ENFANTS

La discipline aide les enfants à:

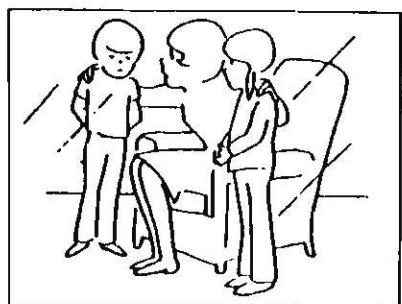
DÉVELOPPER LA MAÎTRISE DE SOI

Des sentiments de colère, de jalouse, d'impuissance et de peur ne sont que naturels à certains moments. Ils peuvent s'exprimer sous la forme d'accès de colère, des pleurnicheries ou de manifestations d'agressivité. Les parents peuvent aider leurs enfants à maîtriser ces sentiments de façon constructive.



RESPECTER LES DROITS DES AUTRES

Tout le monde a le droit à l'intimité, le droit d'être traité poliment et le droit de conserver ses biens sans perturbation par autrui. Il faut apprendre aux enfants à dire "s'il te plaît" et "merci", à frapper à la porte avant d'entrer dans une chambre et à respecter les biens d'autrui.

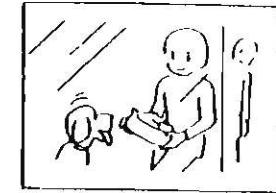


EXPRIMER LEURS ÉMOTIONS DE FAÇON APPROPRIÉE

Il n'est pas toujours facile de dire "Je m'excuse" ou "Cela me fait de la peine". Pouvoir exprimer ses sentiments permet parfois d'éviter des malentendus et de la rancoeur.

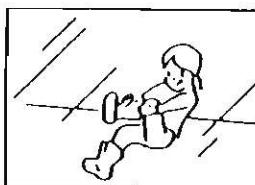
REFORCER LEUR AMOUR-PROPRE

Les enfants ont besoin d'attention et de compliments quand ils se comportent bien. Ceci contribue à renforcer l'image positive qu'ils ont d'eux-mêmes.



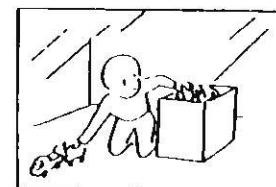
APPRENDRE À AVOIR CONFIANCE EN SOI

Les enfants ont besoin d'apprendre à prendre soin d'eux-mêmes (s'habiller, se laver, etc...) et à accomplir certaines tâches élémentaires à la maison. Leurs premiers succès dans ces domaines leur permettent de développer leur confiance en eux-mêmes.



DÉVELOPPER DES HABITUDES D'ORDRE

Les enfants ont besoin d'apprendre à développer de bonnes habitudes de travail pour réussir à la maison, à l'école et, plus tard, dans leur emploi. N'exercez pas les oubliés, la lenteur ou le désordre, chez un enfant sous prétexte que c'est dans sa personnalité.



POURQUOI les enfants se comportent-ils **MAL** ?

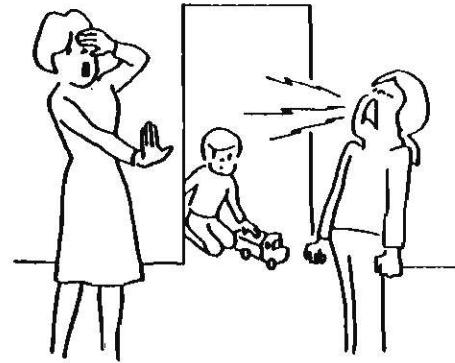
Parfois, ils se comportent mal parce qu'ils sont fatigués, parce qu'ils ont faim ou parce qu'ils sont malades. Le manque de communication peut aussi être fréquemment une raison -- tout particulièrement si les enfants ne comprennent pas ce qu'ils ont fait de mal.

Mais,
très souvent,
de mauvais
sentiments en
sont la cause.
Par exemple:



LA COLÈRE

Les enfants peuvent se mettre en colère quand ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent. Si les parents cèdent aux colères de leurs enfants, ces derniers apprennent que se mettre en colère "marche", et ils continueront à se comporter de la sorte.



LA PEUR

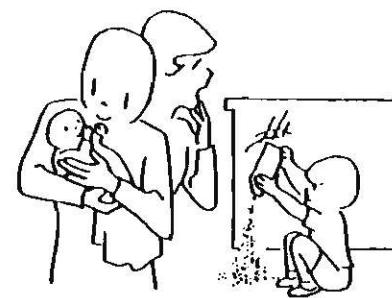
Les enfants peuvent avoir peur de beaucoup de choses (l'obscurité, les personnes qu'ils ne connaissent pas, l'échec scolaire, la perte de l'amour de leurs parents, etc.). Leurs actions sont parfois mal interprétées comme représentant un mauvais comportement délibéré.



Si vous comprenez la cause du mauvais comportement, vous pourrez plus facilement choisir une méthode efficace pour modifier ce comportement.

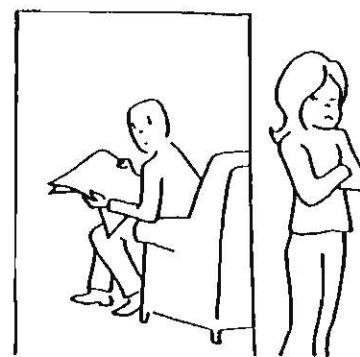
LA JALOUSIE

Les petits enfants ont souvent du mal à accepter l'arrivée d'un nouveau bébé. Certains enfants sont jaloux des accomplissements de leur petit frère ou de leur petite soeur. S'ils sont jaloux, les enfants peuvent essayer d'attirer l'attention (sur eux) en se comportant mal.



LA PERCEPTION D'AVOIR ÉTÉ TRAITÉ INJUSTEMENT

Certains sentiments résultant du fait que l'enfant pense avoir été la victime d'une injustice peuvent subsister très longtemps. L'enfant peut chercher à se venger contre les gens qui, selon lui, l'ont trompé ou déçu.



UN CYCLE D'ATTITUDES NÉGATIVES PEUT SE DÉVELOPPER.

Quand les parents cèdent, récompensant en fait une mauvaise action de l'enfant, ce dernier aura tendance à recommencer à mal se comporter. Par exemple:

L'enfant demande quelque chose "Je veux un bonbon"

Le parent refuse de donner un bonbon à l'enfant en lui disant qu'il est presque temps de dîner

L'enfant insiste "Mais je veux quand même un bon bon!"

Le parent devient agacé

L'enfant continue à le harceler

Le parent s'énerve et réagit trop vivement

Le parent se sent coupable, s'excuse et donne le bonbon après tout

Pour mettre fin à un tel cycle d'attitudes négatives, les parents doivent apprendre à discipliner leurs enfants avec efficacité.

COMMENT DISCIPLINER EFFICACEMENT

Il faut encourager un comportement positif en agissant de la façon suivante:

MONTREZ À VOTRE ENFANT QUE VOUS L'AIMEZ

Tous les enfants ont besoin de savoir qu'ils sont aimés. En particulier, les petits enfants ont besoin d'être rassurés par des étreintes, des balsers, des sourires et des compliments. Les parents qui complimentent immédiatement leurs enfants pour de bonnes actions les encouragent ainsi à recommencer à bien se comporter.



ÉCOUTEZ CE QUE VOTRE ENFANT VEUT VOUS DIRE

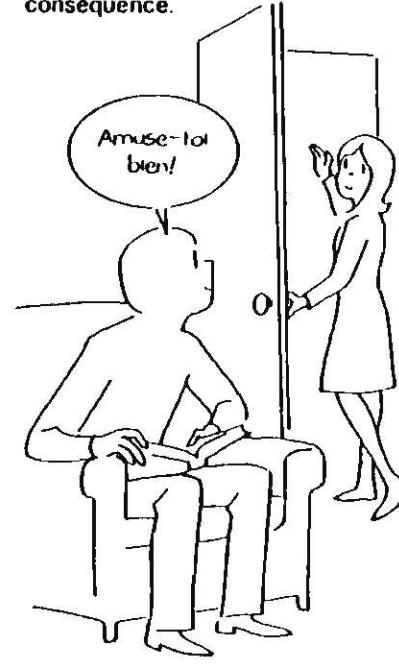
Les adultes aiment recevoir de l'attention quand ils parlent. C'est la même chose pour les enfants! Écoutez avec attention (plutôt que de manière distraite) ce que dit votre enfant. Ce dernier peut se sentir flatté par l'attention et l'intérêt que vous manifestez à son égard, et, par conséquent, redoubler d'efforts pour vous satisfaire.

Des parents très occupés doivent réservé un moment spécial chaque jour pour laisser leurs enfants leur parler. Par exemple, discutez avec votre enfant pendant une promenade, pendant que vous lavez la vaisselle ou juste avant que l'enfant se couche. Il est également très important de partager les jeux et les études des enfants.



EFFORCEZ-VOUS DE COMPRENDRE VOTRE ENFANT

Les besoins et les désirs changent quand les enfants grandissent. Par exemple, les petits enfants ont besoin de savoir que leurs parents sont près d'eux. La plupart des adolescents ont besoin de moments d'intimité et de sorties avec leurs amis. Écoutez et observez vos enfants attentivement; cela vous aidera à mieux prévoir comment leurs besoins et leurs désirs sont en train de changer, et à réagir en conséquence.



FIXEZ DES LIMITES*

Il est nécessaire de fixer des limites réalisistes pour la sécurité des enfants et pour le bonheur de la famille. Mais il ne suffit pas de fixer des limites. Ces limites nécessitent des

- EXPLICATIONS -- il faut expliquer aux enfants les raisons des limites proposées
- DISCUSSIONS -- il faut essayer d'obtenir l'accord des intéressés sur la nécessité de fixer des limites et s'assurer que ces limites sont bien comprises
- RÉPETITIONS -- il faut conserver ces limites présentes à l'esprit jusqu'à ce que l'enfant développe son propre sens de la discipline. Parfois, les enfants peuvent vous provoquer pour voir si vous avez l'intention de faire respecter ces limites. Mais à d'autres moments, il est possible qu'ils oublient tout simplement ce qu'ils sont censés faire ou ne pas faire.

Toute la famille a besoin de limites dans les domaines suivants

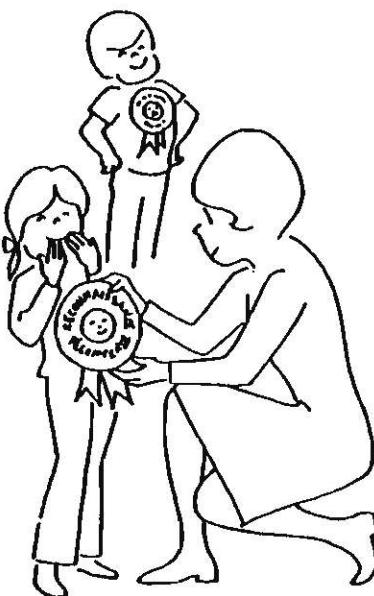
- LE TEMPS (temps d'aller se coucher, heure limite de sortie avec des amis)
- L'ESPACE (vous pouvez aller à tel endroit, mais pas à tel autre)
- LE COMPORTEMENT (vous pouvez faire ceci, mais pas cela)

Faites respecter ces limites fermement mais soyez juste en les faisant respecter

T.S.V.P.

OFFREZ DES RÉCOMPENSES

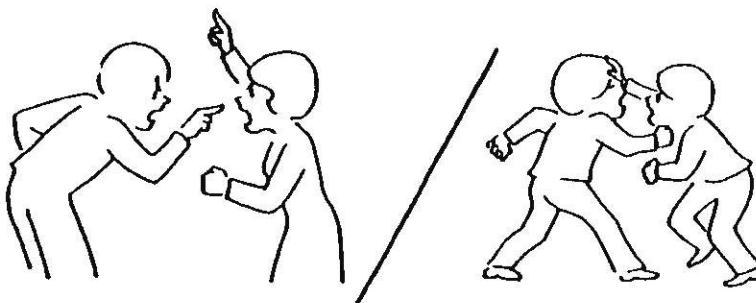
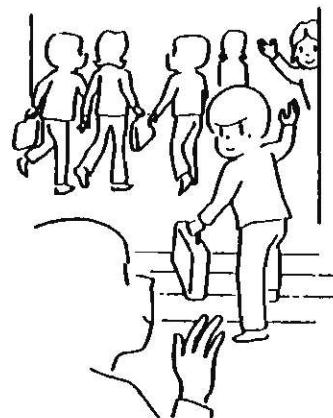
Pour aider à établir le comportement désiré, faites des compliments immédiatement chaque fois que votre enfant réagit de façon appropriée. Les petits enfants aiment les sourires, les embrassades, les baisers et le "merci". Les enfants plus âgés aiment les félicitations, les priviléges spéciaux, etc... (N'utilisez les récompenses matérielles qu'avec modération.)



ENCOURAGEZ L'INDÉPENDANCE

Quand les enfants comprennent les limites fixées par des adultes et y consentent, ils apprennent à fixer leurs propres limites. Pour encourager une attitude plus indépendante:

- Permettez à votre enfant de prendre part aux décisions. Quand il grandit, donnez-lui un rôle de plus en plus important dans la fixation des limites.
- Encouragez votre enfant et réconfortez-le quand il subit un échec.



PARLEZ DES ÉMOTIONS AVEC VOTRE ENFANT

Faites savoir à votre enfant que vous comprenez qu'il ressent parfois de la colère ou des frustrations, et qu'il n'y a rien de mal à cela. Faites connaître vos propres émotions et sentiments à votre enfant. Votre enfant apprendra progressivement à exprimer ses sentiments – en parlant de ceux-ci au lieu de mal réagir.



ENCOURAGEZ LE SENS DE LA RESPONSABILITÉ

Donnez à vos enfants des tâches à accomplir à la maison. Même les petits enfants sont capables de ranger leurs jouets et leurs vêtements. Pour encourager le sens de la responsabilité

- Parlez des choses à faire, repartissez les tâches entre différents membres de la famille (une rotation des corvées est recommandée pour éviter que certains enfants ne se sentent victimes d'injustices)
- Fixez une limite de temps pour l'accomplissement des tâches
- Contrôlez pour vous assurer que les travaux ont bien été faits

Félicitez les enfants pour avoir accompli leurs tâches. Ceci contribuera à développer leur confiance en soi.



DONNEZ L'EXEMPLE

Les enfants apprennent en observant les autres membres de la famille

- Si vous voulez qu'ils soient ponctuels, soyez ponctuel vous aussi
- Si vous voulez qu'ils rangent leurs vêtements, rangez les vôtres
- Si vous voulez qu'ils parlent doucement, parlez doucement
- Si vous voulez qu'ils soient polis, dites "s'il te plaît", "merci", etc... quand vous parlez à vos enfants ou à d'autres personnes
- Si vous voulez qu'ils respectent des limites, fixez vos propres limites et respectez-les vous aussi.

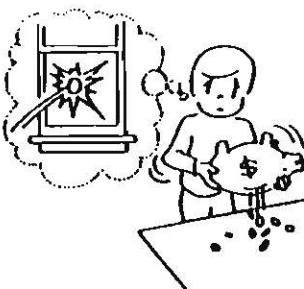
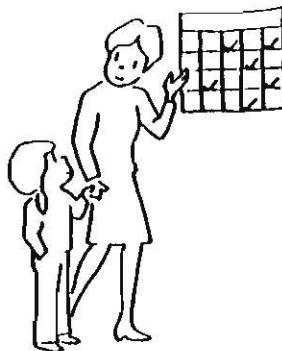
QUAND DES ENFANTS SE COMPORTENT MAL,

agissez de la façon la plus appropriée pour votre enfant en fonction de la situation. Disciplinez votre enfant parce que vous l'aimez. Soyez ferme, rationnel, juste... et sans contradictions. Si vous êtes irrité ou en colère, attendez de retrouver votre sang-froid pour décider quel faire.

CONTRATS POUR MODIFIER UN COMPORTEMENT

Si votre enfant a une habitude exaspérante, mettez-vous d'accord avec lui sur une méthode visant à s'en débarrasser (contrat). Pour ce faire:

- Précisez clairement quel comportement est désiré.
- Discutez et choisissez des récompenses appropriées pour le comportement désiré – ainsi que des conséquences si la mauvaise habitude ne change pas.
- Inscrivez les progrès sur un tableau ou d'une façon quelconque.



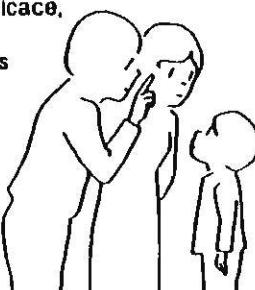
REMBOURSEMENT

Si votre enfant endommage ou détruit un objet, demandez-lui de réparer les dommages ou de payer avec son propre argent. L'enfant devrait également reconnaître sa faute et s'excuser auprès du propriétaire de l'objet.

RÉPRIMANDES

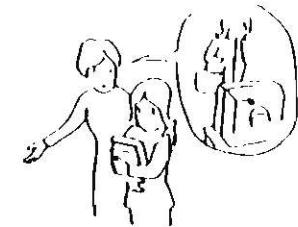
Un "Non" ou "Arrête" prononcé sans ambages peut être efficace, en particulier avec les petits enfants. Mais si les parents grondent trop souvent ou pendant trop longtemps, les enfants n'écoutent plus. Si vous devez réprimander votre enfant:

- Ne dites que ce qui est nécessaire pour arrêter le mauvais comportement.
- Ne faites pas de menaces en l'air et ne critiquez pas l'enfant d'une façon qui le blesse – tout particulièrement quand vous êtes en colère.
- Ne suppliez pas et ne vous excusez pas après avoir grondé votre enfant.



SUPPRESSION DE PRIVILÉGES

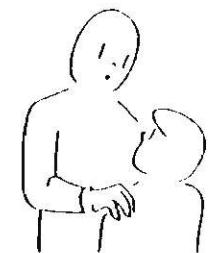
Ceci peut inclure l'interdiction de regarder la télévision, de faire du vélo ou de sortir avec des amis. Ne manquez pas de montrer le lien entre la suppression du privilège et le mauvais comportement. La durée de l'interdiction doit être raisonnable et appropriée.



ISOLEMENT

Une période d'isolement peut aider un enfant grincheux à retrouver sa bonne humeur. Si vous envoyez votre enfant dans sa chambre:

- Dites à votre enfant combien de temps il doit y rester.
- Indiquez clairement que la période d'isolement sera prolongée si l'enfant sort trop tôt de sa chambre.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas de danger pour l'enfant.
- Parlez avec votre enfant après la période d'isolement.



PUNITION PHYSIQUE

Dans la mesure du possible, évitez de lesser, battre, pousser, etc. votre enfant. Les punitions physiques peuvent devenir une habitude trop facile et ne peuvent que donner un mauvais exemple (par exemple, administrer une lessée à votre enfant parce qu'il a battu sa soeur) Au lieu de cela, mettez fermement votre main sur son épaule pour arrêter la mauvaise action. Cela suffit dans la plupart des cas.

FAITES-VOUS AIDER PAR UN SPÉCIALISTE

N'ayez pas peur de demander de l'assistance si vous ne parvenez pas à discipliner votre enfant de façon satisfaisante.

Entrez en contact avec des services de soutien aux familles, des services psychiatriques ou des services sociaux (qui sont disponibles dans la plupart des communautés).

CONSEILS SUPPLÉMENTAIRES

Si votre enfant se comporte mal.

AGISSEZ RAPIDEMENT

Si vous agissez dès que possible, votre enfant fera le lien entre son mauvais comportement et les conséquences.

ÉNONCEZ LA RAISON

Assurez-vous que votre enfant comprend pourquoi il est puni.

FIXEZ UNE LIMITE

Dites à votre enfant combien de temps les conséquences dureront. L'isolement ne doit pas être trop long. Les priviléges peuvent être suspendus pendant quelques jours.

MAÎTRISEZ VOS ÉMOTIONS

C'est parfois difficile quand vous êtes en colère – mais cela vaut la peine. Vous donnerez un bon exemple à votre enfant.

FAITES ÉTAT DE VOTRE AMOUR.

Dites à votre enfant que c'est parce que vous l'avez que vous voulez qu'il s'améliore – et insistez sur le fait que votre amour est toujours aussi fort.

ÉVITEZ DE FAIRE DES MENACES NON RÉALISTES

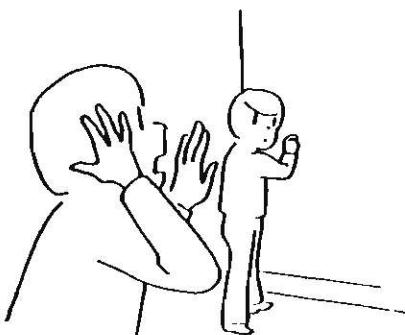
Les enfants ne feront plus attention à vos menaces et ne les respecteront plus si vous ne les mettez pas à exécution.

RÉPRIMANDEZ EN PRIVÉ

Ne grondez jamais un enfant en face de ses amis. Si vous êtes dans un endroit public, sortez pour parler à votre enfant.

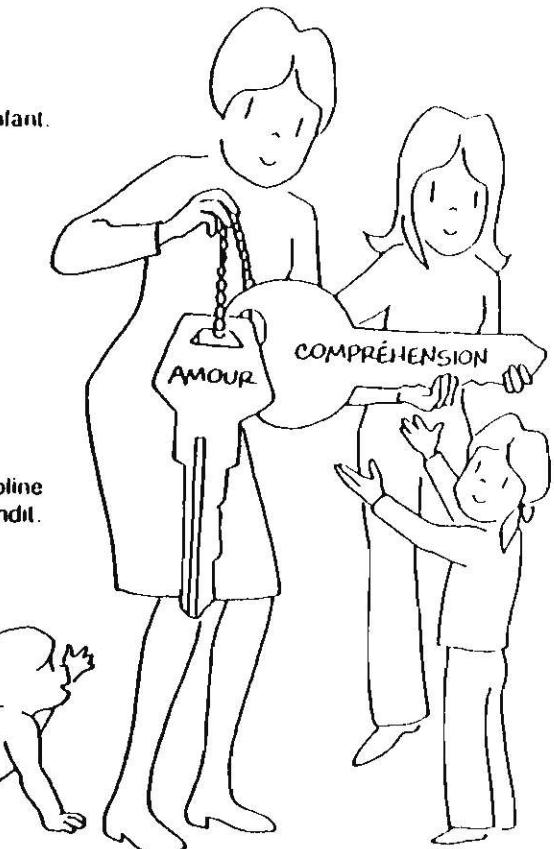
RÉFLÉCHISSEZ AVANT D'AGIR

Les conséquences doivent être adaptées à la mauvaise action. Par exemple, si votre enfant dessine sur le mur, exigez qu'il le nettoie.



UNE DISCIPLINE EFFICACE EST UN PROCESSUS POSITIF ET CONTINU

- ✓ **COMPRENEZ**
les besoins de votre enfant.
- ✓ **RÉCOMPENSEZ**
les bonnes actions de votre enfant.
- ✓ **DÉCOURAGEZ**
les mauvaises actions fermement mais de façon juste – et sans contradictions.
- ✓ **ADAPTEZ**
vos méthodes de discipline quand votre enfant grandit.



Quel que soit l'âge de votre enfant,
L'AMOUR ET LA COMPRÉHENSION SONT LES CLÉS DU SUCCÈS!

Comment leur donner le sens des responsabilités

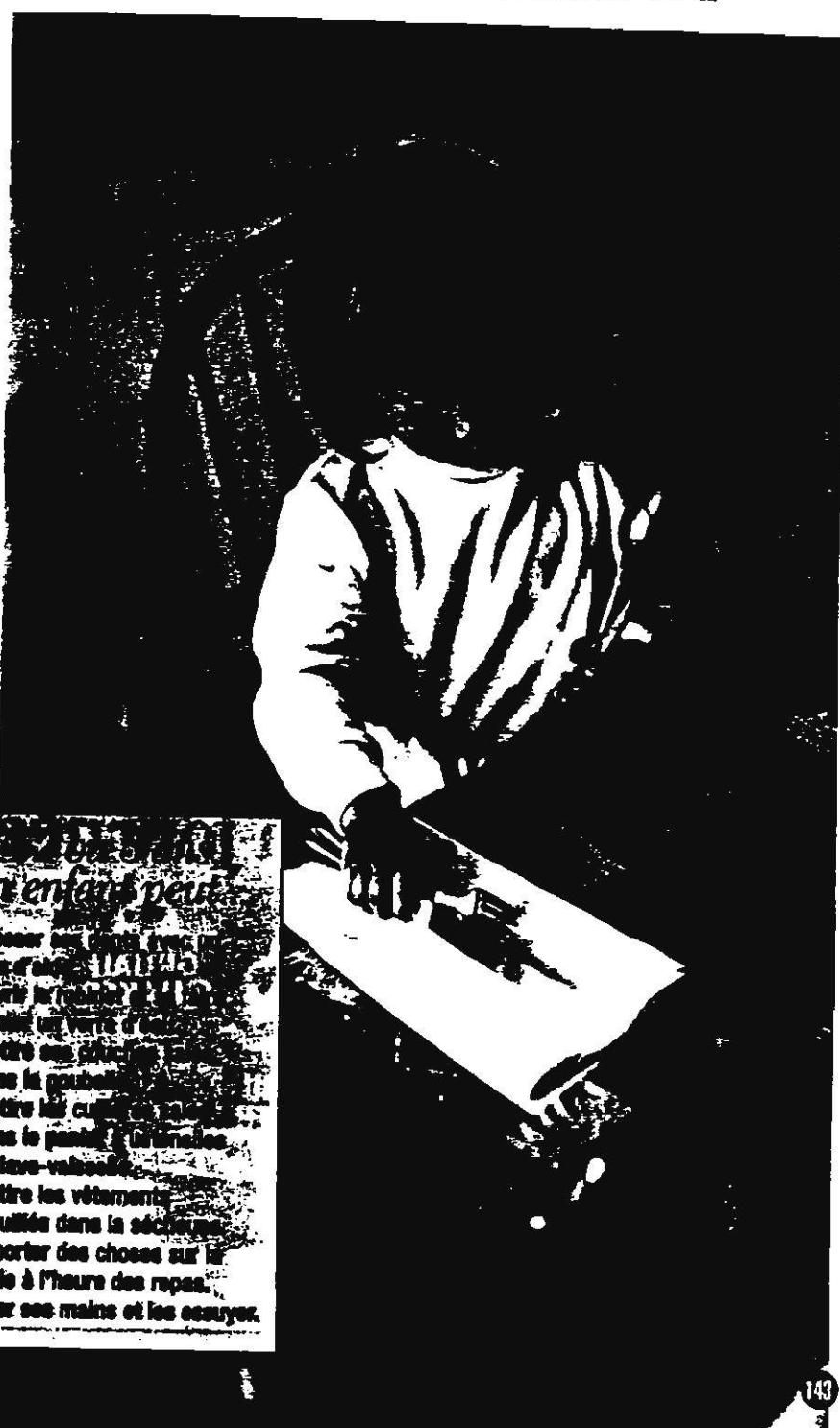
Rendez service à vos enfants: forcez-les à faire leur part dans la maison. PAR JOAN LEONARD ET ANNE-MARIE DELISLE

Prends tes responsabilités!» On croirait entendre nos mères. Pourtant, de plus en plus d'enfants sont totalement dépourvus du sens des responsabilités, et de moins en moins de parents semblent capables de le leur enseigner. «Ma fille, dit Josée, m'appelle de l'école pour que j'aille lui porter l'argent pour sa sortie de groupe qu'elle a oublié sur la table de cuisine. Mon fils ne se rappelle plus où il a laissé sa veste Adidas flambant neuve. À la dernière réunion de parents à l'école, des mères se plaignaient que leurs enfants avaient trop de devoirs. Je connais même des garçons de 15 ans qui n'ont jamais fait leur lit et des jeunes de 20 ans qui abandonnent leurs études parce que la pression, disent-ils, est trop forte.»

Une étape nécessaire

C'est un fait: bon nombre d'enfants n'ont jamais eu la chance d'acquérir le sens des responsabilités. Mais qu'est-ce au juste que ce fameux sens? Devenir responsable, répond la psychoéducatrice Anne-Marie Delisle, c'est développer son autonomie, sa capacité de prendre des décisions et son sens de l'engagement. En prenant ses responsabilités, l'enfant apprend le contrôle de soi, la discipline et la capacité d'évaluer ses actes et leurs conséquences. Et le rôle des parents est de le guider, de l'accompagner dans ce cheminement. Il faut «protéger sans surprotéger», précise Danielle Laperrière, psychologue, et donner à l'enfant l'occasion de faire preuve d'initiative en évitant de prendre des décisions à sa place ou de réparer ses erreurs, mais en lui disant plutôt: «Tu es capable!» La famille est une mini-société où tout le monde doit se sentir important.

- Quelques tâches pour un enfant de 10 ans**
- préparer son sac scolaire
 - ranger ses affaires
 - aider à préparer les repas
 - aider à nettoyer la maison
 - ranger ses jouets
 - mettre ses vêtements sales dans la poubelle
 - mettre ses cuvettes sales dans la poubelle
 - aider à laver la vaisselle
 - mettre les vêtements sales mouillés dans la sécheuse
 - apporter des choses sur la table à l'heure des repas
 - laver ses mains et les essuyer





A 4 ou 5 ans, un enfant peut...

- sortir ses jouets du bain et retirer le bouchon.
- s'habiller seul.
- aider à mettre la table en apportant les assiettes, les ustensiles et les serviettes.
- remplir le plat du chat ou du chien de nourriture ou d'eau.
- choisir des vieux vêtements pour les donner aux pauvres.
- mettre ses vêtements dans le panier à linge.
- sortir les ustensiles du lave-vaisselle et les ranger dans le tiroir.

et mis à contribution. Et, pour cela, l'enfant doit se savoir utile. «Chacun doit prendre des responsabilités à la mesure de ses capacités», affirme M^e Delisle. Quel que soit l'âge: un enfant de deux ans peut très bien apporter les napperons sur la table, par exemple.

Beaucoup de parents ont des règles strictes concernant la sécurité des enfants: porter un casque à vélo, regarder des deux côtés avant de traverser la rue, etc. En revanche, des règles strictes concernant les responsabilités de chacun, on en voit beaucoup moins. Pourquoi? Parce qu'on confond souvent besoins et désirs et que cela colore notre façon d'intervenir. Nous voulons tout donner à nos enfants, mettre toutes les chances de leur côté pour qu'ils réussissent leur vie. Tellelement que nous les dispensons parfois de certaines responsabilités qui leur reviennent. «Les parents que je rencontre me demandent souvent: "Est-ce que je peux lui demander ceci? Est-ce qu'on peut exiger cela?"» nous dit Anne-Marie Delisle. Dès qu'ils imposent certaines contraintes à leurs enfants, ils craignent d'abuser de leur pouvoir. Le problème, c'est qu'en agissant ainsi, on les empêche

de se confronter à la réalité: quand ils seront adultes, quand nous ne serons plus derrière eux pour prévenir les coups, la réalité les frappera durement si ils ne sont pas préparés.

Satanée culpabilité

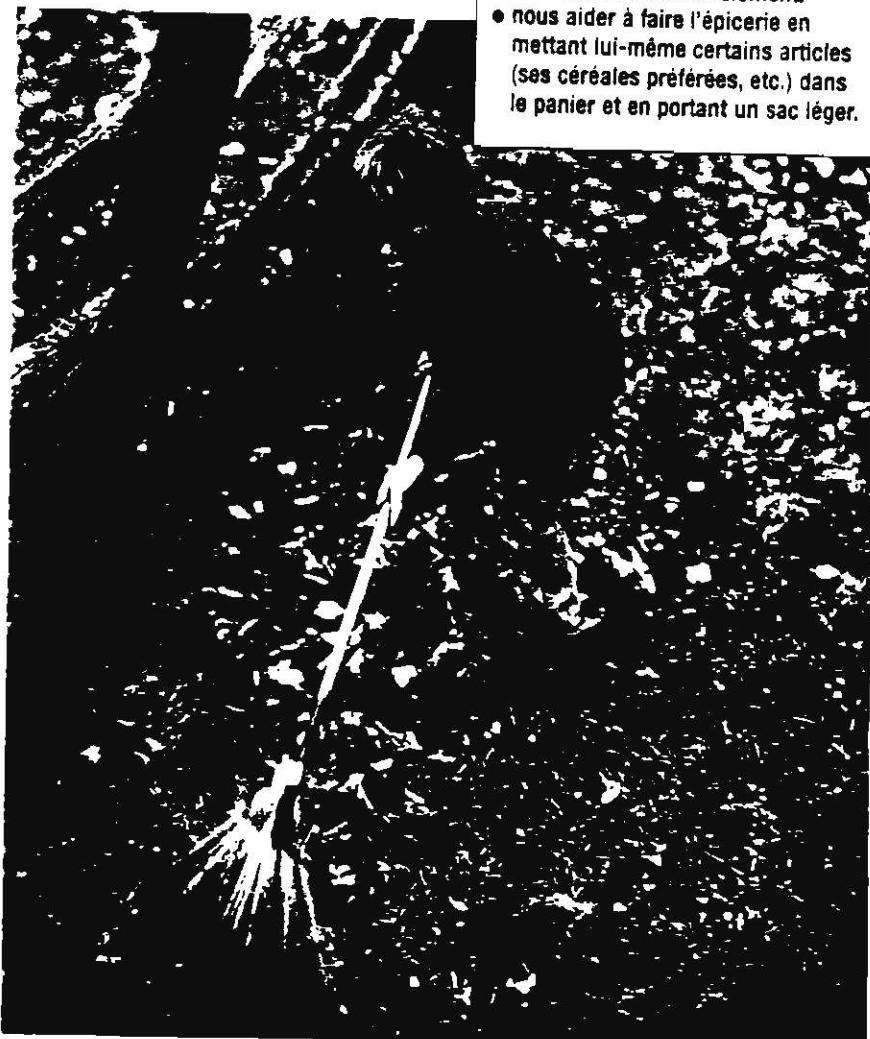
Il y a aussi la culpabilité, ce petit jeu masqué auquel nous, les mères des années 90, excellons: on se sent coupables de travailler (et de manquer de temps pour nos enfants), coupables de ne pas travailler assez et de manquer d'argent pour nos enfants), coupables d'être monoparentales, coupables d'avoir un nouveau conjoint, coupables de nous chicaner avec notre conjoint devant les enfants, coupables de ne pas vouloir jouer une autre partie de Monopoly, coupables de faire des Pizza Pochettes pour souper au lieu d'une bonne fricassée longuement mijotée, etc., etc. Alors, pour compenser tous ces «manquements», nous nous efforçons de faire plaisir à nos enfants plutôt que de leur enseigner à assumer les

conséquences de leurs actes. Une faiblesse dont les enfants ne tardent pas à profiter. Ainsi, si, après une journée fatigante, pour avoir 10 minutes de paix, on les laisse filer dehors au lieu de leur faire ranger leur chambre la prochaine fois, ils diront l'autre jour: tu m'as laissé faire!

La solution: s'efforcer sans cesse de

À 6 ans, un enfant peut...

- mettre son assiette et son verre sales dans le lave-vaisselle.
- se laver les cheveux sous la supervision d'un adulte.
- ramasser les feuilles mortes.
- passer un linge humide sur la table après les repas.
- donner une petite partie de ses économies (ou de son argent de poche) à une œuvre de charité.
- signer lui-même ses cartes de souhaits ou de remerciement.
- nous aider à faire l'épicerie en mettant lui-même certains articles (ses céréales préférées, etc.) dans le panier et en portant un sac léger.



Entre 7 et 9 ans, un enfant peut...

- préparer ses vêtements et son sac d'école pour le lendemain.
- régler le réveil.
- débarrasser la pelouse des mauvaises herbes.
- donner son bain au chien.
- laver le lavabo et la baignoire.
- chercher des mots dans le dictionnaire.
- se laver les cheveux.
- se faire un sandwich et mettre son jus et un fruit dans son sac à lunch.
- épousseter le salon.
- rédiger et poster lui-même les invitations à ses parties d'anniversaire.
- s'installer correctement au moment des devoirs et leçons.
- desservir et nettoyer la table.
- commencer à gérer son argent de poche sous la supervision d'un adulte.
- ramasser sa chambre.
- faire son lit.

revenir aux valeurs que nous voulons leur inculquer. Si on a des doutes ou des hésitations concernant certaines valeurs, pourquoi ne pas leur en faire part et s'en tenir au *statu quo* jusqu'à ce que la situation soit plus claire à nos yeux? Et ce n'est pas faire preuve de faiblesse que d'agir ainsi: en partageant avec eux nos doutes et notre réflexion, nous leur transmettons l'essence même de nos valeurs. Ils comprennent alors notre préoccupation, se sentent concernés, développent ainsi leur sens critique et leurs propres valeurs, et sont en bonne voie de devenir des adultes responsables.

Trouver le temps

Dans la majorité des cas, le principal obstacle à l'enseignement du sens des responsabilités est le manque de temps. «Pour boucler les fins de mois, j'ai deux emplois, souffre Lucie, mère monoparentale, et je me sens coupable de ne pas passer assez de temps avec mon fils. Alors, quand nous sommes ensemble, j'aime mieux faire des choses amusantes avec lui plutôt que de l'envoyer ranger sa chambre.» Carole, responsable du marketing d'une grande compagnie, est du même avis: «C'est difficile

d'être cohérente quand on est très occupée. C'était plus facile du temps de ma mère. Elle était tout le temps à la maison et pouvait s'assurer que les choses se faisaient comme elle le voulait.»

Selon Mme Delisle, cet argument n'est pas valable ni historiquement vrai. Nos mères avaient des familles nombreuses et un lot de tâches importants à la maison comme aux champs; et l'entraide et le partage des responsabilités étaient alors essentiels à la survie de la famille. Et puis, ôtons-nous de l'idée qu'il est plus important de jouer avec son enfant que de l'envoyer faire le ménage de sa chambre. Qui a dit qu'une tâche devait se faire dans la tristesse et la désolation? «Tous les soirs, dit-elle, ma fille Geneviève fait la vaisselle avec son père. C'est un moment privilégié pour eux que de se retrouver et de se taquiner. Si chacun met la main à la pâte, on en finit plus vite avec les tâches ingrates et on a plus de temps pour vraiment s'amuser ensemble.» C'est un fait: il n'est pas facile de trouver le temps d'enseigner le sens des responsabilités à ses enfants. Mais prendre le temps de leur donner de bonnes habitudes et de leur apprendre le sens des responsabilités, c'est un investissement à court et à long terme, pour nous comme pour eux.

Quand il ne veut pas faire d'effort le matin et que sa maman est pressée pour aller au travail, Marc sait comment s'y prendre pour faire mettre ses bottes. Il jouera le malhabile et maman, pressée, va le chausser à sa place. C'est une erreur: il faut être convaincu, convaincant et aussi tenace que lui. Il faudra peut-être se lever un peu plus tôt pendant deux ou trois jours, une semaine pour les plus récalcitrants, afin de lui donner le temps de comprendre notre message: «Maman a décidé que, maintenant, c'est toi qui mets tes bottes, tu es capable.» S'il faut aller attendre dans l'auto ou s'occuper dans une autre pièce, on le fait. Mais on ne reste pas là à se laisser attendrir ou à se mettre en colère. Il ne faut pas perdre de vue notre objectif à long terme ni sous-estimer nos enfants. Et puis, rien n'empêche de les faire se pratiquer le soir ou le week-end. Mais ce n'est pas à 10 ans qu'il faut commencer à leur inculquer le sens des responsabilités. Si on commence si tard, il y a de fortes chances qu'ils nous demandent ce qui nous prend. Tout petits, ils peuvent commencer à ramasser leurs vêtements et leurs jouets avec l'aide d'un adulte. Le sens des responsabilités, ça s'apprend tranquillement et ça s'intègre graduellement à leurs habitudes de vie.



Les décisions familiales

Si on veut que nos enfants fassent partie de la famille et se sentent concernés par les décisions et les tâches familiales, il faut également les impliquer dans les décisions qui les regardent. De cette façon, ils comprennent mieux nos exigences et peuvent nous aider à trouver des solutions. De plus

Entre 10 et 12 ans, un enfant peut...

- **tondre le gazon.**
- **passer l'aspirateur.**
- **préparer des repas simples.**
- **laver une brassée de linge.**
- **s'occuper du chien du voisin en son absence.**
- **faire la lecture à un grand-parent malade ou au centre d'accueil.**
- **comparer les prix au supermarché et calculer le montant de l'épicerie à l'aide d'une calculatrice.**



quand les décisions viennent d'eux, elles sont plus faciles à appliquer. Ils se sont engagés devant toute la famille et on a moins besoin de faire de menaces, de marchander, d'juger. Même si des rappels sont parfois nécessaires, l'erreur et l'oubli sont humains!

Un exemple. Françoise raconte: « L'été dernier, au chalet, les trois enfants de mon frère (12, 13 et 16 ans) et les deux miens (9 et 12 ans) passaient de bien belles vacances. Nous, les adultes, étions un peu leurs esclaves. Nous nous tapions les repas, la vaisselle, le ménage, etc., jusqu'au moment où nous avons pensé au partage et à la rotation des tâches et des responsabilités. C'est drôle, à partir de ce moment-là, plus besoin de réprimander l'un et l'autre au sujet du sable qui envahissait le chalet, de la vaisselle qui s'empilait entre les repas. Ils ont fait l'expérience des différentes tâches et savent ce que cela demande. Ils ont vite

compris que mieux valait prévenir que masser. Et tout le monde a passé de belle, vacances. »

Gestes et conséquences

Une autre bonne occasion d'enseigner le sens des responsabilités à notre enfant c'est lorsqu'il fait un mauvais coup. Anne-Marie Delisle nous raconte: « Qui n'a pas un jour, comme Josée, ma soeur de 5 ans, volé un bonbon à l'épicerie? C'est tentant de beaux paniers pleins de friandises à notre disposition. On n'a que l'embarras du choix. De retour à la maison, ma mère se est aperçue: je m'en souviens encore, elle n'était même pas moi la coupable. Ma mère nous a expliquée à Josée et à moi qu le bonbon appartenait au propriétaire de l'épicerie et qu'il l'avait acheté avec ses sous. Elle nous a demandé si nous aurions aimé nous faire prendre, sans permission, des choses personnelles et précieuses à nos yeux. Nous sommes donc retournée à l'épicerie. Josée a dû rendre le bonbon et s'excuser. Personnellement, je n'ai pas trouvé ça facile, imaginez ma soeur! Vous direz qu'elle était bien jeune que c'est rien du remue-ménage pour un simple bonbon. Mais c'est justement à cet âge et avec des expériences comme celle-là que nous transmettons nos valeurs à nos enfants. »

« En apprenant à nos enfants à résoudre des problèmes, à choisir, à s'engager, nous leur offrons l'autonomie, avec sa boîte d'outils, pour faire face à toute éventualité. De plus, souligne Mme Delisle, il faut éviter de monnayer les tâches et les responsabilités. Ce n'est pas conforme à la réalité, et c'est un piège. Est-ce qu'on nous paie pour nettoyer la salle de bains? Il faut faire une distinction entre apprendre à gérer de l'argent de poche, travailler pour un salaire et participer à la vie familiale. Au fond, assumer sa part de tâches et être responsable, ce n'est pas un exploit ni une prouesse. C'est une façon de vivre et de se préparer à l'âge adulte. »

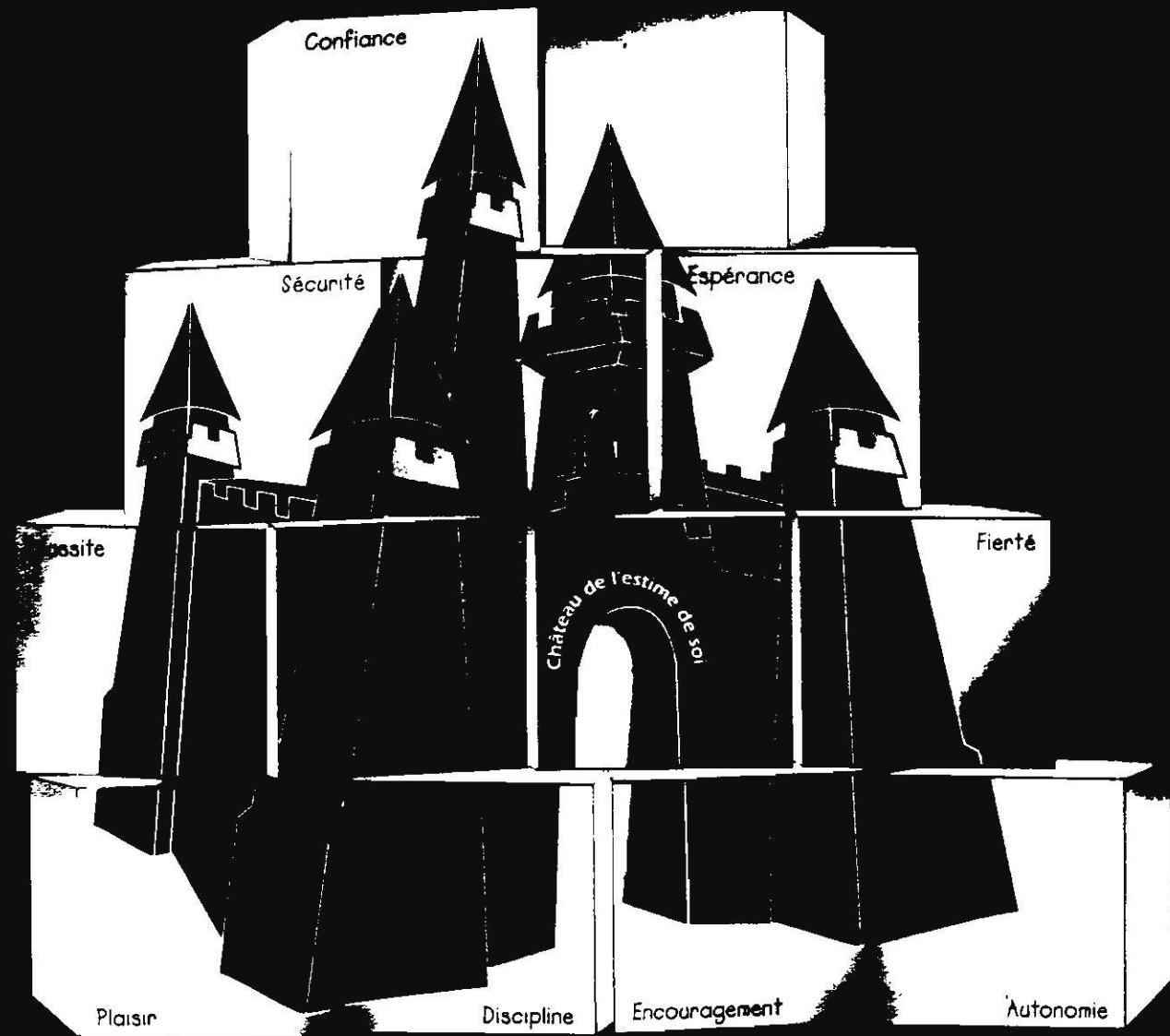
Des lectures pour nous guider

- Du côté des enfants, vol. 1* par Danielle Laporte, Germain Duclos et Louis Geoffroy, Éditions de l'hôpital Sainte-Justine, 1990. 290 p. 18,75 \$
- Parents au pouvoir. Etablissez les règles du jeu avant que l'enfant ne te tasse!* par John Rosemond. Le courc éditeur, 1992. 429 p. 27,95 \$

Adapté de Parents mars 1996 ■

Pour favoriser
l'estime de soi
DES TOUT-PETITS

Guide pratique à l'intention
♦ des parents d'enfants de 0 à 6 ans ♦



DANIELLE LAPORTE



HÔPITAL
SAINTE-JUSTINE
Pour l'amour des enfants

Il ne s'agit pas ici de brimer l'enfant, mais de le guider. Il ne s'agit pas de le contraindre, mais de lui transmettre des valeurs.

Nous parlons ici d'**éducation** et non pas de dressage.

Quelles sont les trois principales valeurs que vous voulez transmettre à votre enfant ?

1.
2.
3.

Comment vous y prenez-vous pour transmettre ces valeurs ?

.....
.....
.....
.....

VOICI 7 FAÇONS DE VIVRE EN HARMONIE

1. Se concentrer sur des règles importantes
2. Aller à la pêche aux sentiments
3. Être constant
4. Donner des responsabilités
5. Laisser l'enfant prendre de petites décisions
6. Dire non clairement
7. Être souple sur des points secondaires

AVEC LES JEUNES ENFANTS

◆◆◆ TOUTE DISCIPLINE DOIT ÊTRE FAITE DANS UNE RELATION SÉCURISANTE

Être clair

- Dire les règles simplement et clairement
- Dire les règles positivement
- Choisir de 3 à 5 règles
- Dire les règles sans argumenter et sans culpabiliser, sans ridiculiser et sans menacer

Ignorer certains comportements

- Les comportements moins importants
- Les comportements qui ne sont pas dangereux

Être positif le plus possible

- Encourager
- Féliciter
- Donner du temps de qualité
- Écouter, parler
- Récompenser les bons coups

Faire vivre les conséquences

- Les conséquences naturelles (ramasser un dégât)
- Les conséquences logiques (c'est-à-dire en lien avec le comportement)
- Ne pas porter de jugement sur l'enfant mais sur son action

◆ LA DISCIPLINE AVEC LES JEUNES ENFANTS

La discipline avec les bébés

Besoins (voir aussi en page 20)

- Attachement
- Amour
- Soins de base
- Routines pour s'autoréguler
- Qu'on leur parle
- Qu'on respecte leur rythme
- Qu'on les protège des dangers

Discipline

- Instaurer des routines sur le plan du sommeil et sur celui de l'alimentation
- Instaurer de bonnes habitudes d'endormissement
- Leur apprendre à tolérer graduellement la frustration



La discipline avec les explorateurs

(ils trottinent, marchent et commencent à parler)

Besoins (voir aussi en page 20)

- Qu'on les protège en éloignant les objets dangereux ou précieux
- De routine pour l'entraînement à la propreté
- D'exercer leur motricité
- D'attention immédiate mais courte (ils attirent souvent l'attention par des mauvais coups)
- D'exercer un début de surmoi : se disent non à eux-mêmes
- Qu'on leur donne du temps de qualité (à chacun

- un temps spécial de 10 ou 15 minutes)
- Qu'on leur parle de leur comportement d'abord
- Besoin de feed-back (transmettre le message avec « je » : « Je n'aime pas ça quand on crie » et non pas « Tu cries trop »)
- D'être soutenu dans les transitions
- De remerciements
- D'amour, de reconnaissance de leurs forces et de leurs limites

Discipline

- On fait une demande une seule fois (« Martin, ne touche pas à la plante »), on intervient tout de suite si l'enfant ne réagit pas, on va vers lui, on retire sa main et on l'entraîne plus loin
- Les punitions et les cris sont inutiles (si l'enfant recommence ou fait une crise, on le met à l'écart pour quelques minutes seulement)

- Il faut bien se rappeler qu'à cet âge les enfants sont naturellement :
 - fouilleurs, curieux et agités
 - qu'ils ne peuvent pas s'exprimer facilement avec des mots
 - qu'ils ne comprennent pas la logique



La discipline avec les décideurs

(ils parlent, se fâchent et veulent décider)

Besoins (voir aussi en page 20)

- De faire des choix
- D'agir seuls
- De décider et de s'opposer
- De bouger

- Il faut bien se rappeler qu'à cet âge les enfants sont naturellement :
 - impulsifs et colériques
 - égoïstes
 - qu'ils ne sont pas capables de se mettre à la place des autres
- Il faut se rappeler également qu'à cet âge :
 - il y a des limites à l'obéissance, car on doit tenir compte des capacités des enfants

(La discipline ... suite à la page 34)



La discipline avec les magiciens

(ils inventent, fabulent et se créent un univers magique)

Besoins (voir aussi en page 20)

- De plaire
- D'être reconnus (comme garçon ou fille)
- D'avoir des amis
- D'utiliser leur imaginaire
- D'être écoutés
- D'être stimulés
- Qu'on respecte leur rythme

Discipline

- Enfants très sensibles au dénigrement
- Commencer à donner de petites responsabilités
- Donner des renforcements positifs
- Transmettre les messages en «Je»
- Toujours donner des explications courtes et logiques
- Instaurer des rituels entourant le coucher, la toilette et les repas
- Faire vivre des conséquences qui doivent suivre immédiatement l'action négative
- Faire vivre des conséquences logiques et naturelles
- Mettre en retrait
- Utiliser des tableaux et des calendriers de renforcement qui doivent être simples et temporaires (*voir à la page suivante*)

- Il faut bien se rappeler qu'à cet âge les enfants :
 - n'ont pas la notion du mensonge (ils fabulent)
 - ont des peurs bien réelles puisque leur imagination est fertile
 - adorent manipuler leurs parents
 - sont portés naturellement à chercher à plaire au parent du sexe opposé
 - imitent leurs amis

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales
et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 7 : Attendre son tour

Mon enfant apprend à attendre son tour.

1. Avant, mon enfant pleurait ou s'agitait lorsqu'il devait attendre pour obtenir ce qu'il voulait. Maintenant, il est capable de patienter sans larmes ni cris.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant est capable de s'affirmer « attend, c'est mon tour ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant est capable d'attendre et de dire « après, c'est mon tour ».

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source . Équipe Brindami à la maison, Région de Laval

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales
et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 8 : Écouter l'autre

Mon enfant apprend les tours de parole. Il sait écouter quand on lui parle et attend son tour de parole pour s'exprimer.

1. Mon enfant est capable d'attendre son tour pour parler lorsque je discute avec un autre adulte.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant porte attention lorsque je lui parle. Il tend l'oreille comme Brindami.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant dit qu'il veut parler et se montre patient en attendant son tour. Il est capable d'être celui qui parle ou celui qui écoute.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source : Équipe Brindami à la maison, Région de Laval

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 9 : Me calmer

Mon enfant apprend comment il agit quand il est agité ou calme. Il reconnaît la difficulté de passer d'un état agité au calme. Il découvre comment il peut devenir bon dans le calme en pratiquant l'arrêt de bouger et l'arrêt de crier.

1. Mon enfant est capable de s'arrêter de courir et de sauter.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant est non seulement capable de s'arrêter de courir, de sauter, mais réussit à arrêter ses cris d'excitation lorsque je l'aide.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Mon enfant est capable de lui-même d'arrêter sa course, ses sauts et même ses cris lorsque je l'invite à le faire. Il parle tout bas et cesse son agitation.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source : Équipe Brindami à la maison, Région de Laval

Brindami

Programme de développement des habiletés sociales et des habiletés d'autocontrôle



« J'OBSERVE LES PROGRÈS ET LES HABILETÉS DE MON ENFANT »

Atelier 10 : Apprendre à tolérer la frustration

Lorsque mon enfant apprend à s'arrêter quand il se fait dire NON (même s'il trouve cela difficile), il développe sa capacité d'exprimer sa frustration avec des mots.

1. Mon enfant se fait refuser quelque chose; je l'aide à pratiquer la respiration lente et il réussit alors à se calmer.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

2. Mon enfant tente de lui-même de calmer sa colère devant un « non » en respirant lentement.

Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

3. Lorsqu'il se fait dire NON et qu'il trouve cela désagréable, mon enfant est capable de prendre une grande respiration et de dire qu'il trouve cela difficile, qu'il n'aime pas cela.

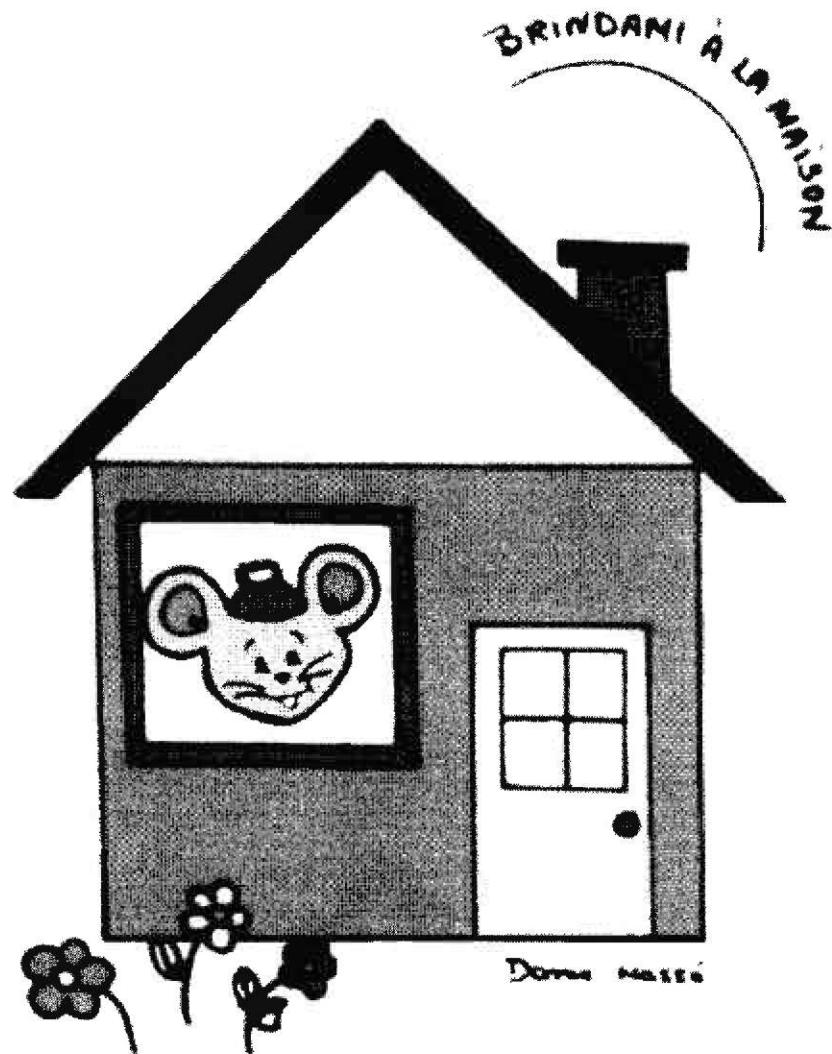
Date	Jamais	Quelquefois	Souvent

Source : Équipe Brindami à la maison, Région de Laval



Suggestions de problèmes à résoudre en prévision de la 4^e Rencontre

RENCONTRE 4



« Pas de chicane dans ma cabane! »

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 4 : « Pas de chicane dans ma cabane! » *- La résolution de problèmes -*



Chers Parents,

Brindami fera bientôt ses dernières visites dans le groupe de votre enfant et il est déjà temps de vous convier à la dernière rencontre de parents du programme Brindami à la maison.

Nous discuterons de la résolution de problèmes et des diverses stratégies d'intervention que nous pouvons utiliser au quotidien (ex. : Lors d'une heure de repas ou de coucher difficile, quand la jalousie entre frères et sœurs prend le dessus, si les parents divergent d'opinion, etc.).

La rencontre se tiendra :

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

Salle _____

J'espère vous accueillir en grand nombre. Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez me rejoindre au : _____.

Au plaisir de vous rencontrer!

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 4 : « Pas de chicane dans ma cabane! »



Ordre du jour proposé

- La résolution de problèmes -

Date : _____

Heure : de _____ à _____

Endroit : _____

1. Accueil.
2. Retour sur les trois rencontres précédentes.
3. Introduction du thème de la rencontre.
4. Les étapes de la résolution de problèmes.

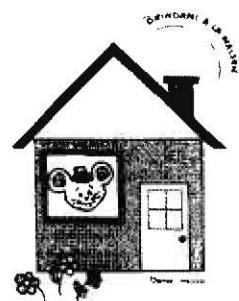
PAUSE

5. Expérimentation du modèle de résolution de problèmes.
6. Les diverses stratégies d'intervention.
7. Évaluation de la rencontre.

À bientôt!

BRINDAMI À LA MAISON

4^e rencontre : « Pas de chicane dans ma cabane! »



RAPPEL – RAPPEL – RAPPEL

C'est bien _____ que se tiendra la 4^e rencontre Brindami. La rencontre aura lieu :

Endroit : _____

Je vous attends en grand nombre.

BRINDAMI À LA MAISON

Rencontre 4 : « Pas de chicane dans ma cabane! » - La résolution de problèmes -



□ Objectifs de la rencontre

Que les parents :

- ↳ soient sensibilisés à une procédure de résolution de problèmes;
- ↳ expérimentent le processus de résolution de problèmes;
- ↳ soient sensibilisés au fait qu'il existe une diversité de stratégies d'intervention qu'ils peuvent utiliser afin de résoudre un problème.

1. Accueil des parents

Fiche d'animation

Prise de contact et présentation

Durée approximative : 10 minutes

- Objectifs :**
- ↳ Créer un climat favorable à l'apprentissage.
 - ↳ Préparer les personnes à participer activement à la rencontre.

Déroulement : **Accueil**

- ↳ Des étiquettes autocollantes et des crayons feutres sont disposés sur une table. Chaque participant écrit son prénom. On peut également utiliser des cartons de couleur que le participant disposera sur la table.
- ↳ Présentation de l'animateur et du contexte de la rencontre.
- ↳ L'animateur se présente et situe le contexte de la rencontre tel qu'énoncé précédemment dans ce guide.

- Déroulement :**
- ↳ Tour de table des participants et participantes et expression de leurs attentes.
 - ↳ Si de nouveaux participants se sont ajoutés au groupe, on fait un tour de table où chaque participant se présente au groupe : nom, nombre et âge des enfants, etc., un intérêt ou une attente par rapport au programme Brindami à la maison. Ce tour de table peut aussi se faire de façon moins formelle si les participants se connaissent déjà.

Déroulement **Présentation des objectifs de la rencontre**

- ↳ L'animateur fait un bref retour sur les rencontres précédentes. Il résume ensuite les différentes attentes qui ont été énoncées précédemment par les membres du groupe et il fait le lien entre celles-ci et les objectifs de la rencontre. Il précise également quelles sont les attentes auxquelles le programme pourra répondre.

Déroulement : **Présentation du déroulement de la 4^e rencontre :**

1. Accueil.
2. Vos attentes.
3. Introduction du thème de la rencontre.
4. Les étapes pour résoudre un problème.
5. Expérimentation du modèle de résolution de problèmes.

PAUSE

6. Les stratégies d'information.
7. Évaluation de la rencontre.

Matériel requis :

- ↳ Cartons pour écrire son nom ou étiquettes autocollantes.
- ↳ Crayons feutres.
- ↳ Documentation à remettre aux parents.

2. Activité brise-glace

Fiche d'animation
Activité de groupe
Durée approximative : 10 minutes

Objectifs :

- ↳ Sensibiliser les parents aux procédures de résolution de problèmes

Déroulement : **Résolution d'un dilemme**

- ↳ Séparer les parents en sous-groupes et leur demander d'énoncer de quelles façons ils pourraient résoudre le dilemme – il faut leur mentionné que l'exercice n'est pas de résoudre le dilemme mais de faire ressortir les différentes techniques qui pourraient être utilisées.

Retour en grand groupe :

- ↳ L'intervenante observe les comportements des parents. Lorsque les participants ont terminé la nomenclature des diverses procédures pour résoudre un dilemme, l'intervenante fait un retour sur l'activité. Elle fait le lien avec les procédures utilisés par les parents pour résoudre un dilemme avec leur enfant et les procédures utilisés par les enfants pour résoudre des dilemmes avec leurs pairs.

Matériel requis :

- Une série de feuille sur lesquelles sont inscrits les dilemmes

3. Partie 1 : « Les étapes pour résoudre un problème »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative :10 minutes

Objectifs : ↳ Sensibiliser les parents aux procédures de résolution de problèmes.

Déroulement : ↳ Présentation du modèle par l'animatrice. Présenter aux parents la feuille décrivant les quatre étapes pour résoudre un problème.
↳ Pour compléter la préparation de cet exercice, l'animatrice peut s'inspirer des articles: "Comment survivre aux crises", « Quand votre marmaille se chamaille » et « Pas de chicane dans ma cabane ».

Matériel requis : ↳ Aucun.

4. Partie 2 : « L'expérimentation du modèle de résolution de problème »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative :20 minutes

Objectifs : ↳ Que les parents expérimentent le processus de résolution de problèmes.

Déroulement : **Consignes**

- ↳ Diviser les parents en sous-groupes. L'animatrice les invite à appliquer le modèle suggéré pour solutionner les situations de problèmes présentées sur les cartons.
- ↳ Les cartons peuvent être confectionnés à partir des suggestions de discussion proposées par les parents lors de la rencontre précédente ou à partir de la banque de situations problématiques (voir dans les outils d'animation)

Retour en grand groupe :

- ↳ L'intervenante observe les parents pendant qu'ils font l'exercice. Lorsque les participants ont terminé l'intervenante fait un retour sur l'activité en insistant sur les difficultés rencontrées, sur les aspects qui fonctionnent bien, etc.

Matériel requis : ↳ Cartons de situations problématiques.

Pause (15 minutes)

5. Partie 3 : « Les stratégies d'intervention? »

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative :20 minutes

Objectifs : ↳ Sensibiliser les parents au fait qu'il existe une diversité de stratégies d'intervention qu'ils peuvent utiliser afin de résoudre un problème.

Déroulement : ↳ Tempête d'idées sur les divers moyens dont disposent les parents pour résoudre un problème. Demander aux parents quelles stratégies ils utilisent et les inscrire au tableau. L'animatrice complète la liste en s'inspirant des documents produits dans le cadre du programme SAEM.

↳ L'animatrice peut s'inspirer de l'article « Comment dire non à votre enfant ».

Matériel requis : ↳ Tableau.
↳ Crayons feutres.

6. Évaluation de la rencontre

Fiche d'animation

Présentation et discussion de groupe

Durée approximative :5 minutes

Objectifs :

Déroulement : ↳ L'animatrice demande aux parents de compléter l'évaluation.

Matériel requis : ↳ Évaluation.

Activité brise-glace : un dilemme

« Huit personnes dérivent sur un radeau en pleine mer, ignorant leur position exacte. Elles découvrent, lorsque le vent se lève, que le radeau est trop petit pour les contenir toutes; quatre d'entre elles devront être rejetées à la mer. Qui sont-elles et pourquoi? »

Voici leur fiche biographique :

1. Jeune fille de 12 ans, milieu aisé, en vacances, handicapées.
2. Dame de 70 ans, veuve, qui retourne voir son fils unique avec ses économies longuement amassées.
3. Agronome à la retraite, expert des problèmes de la faim, en mission de coopération internationale, catholique pratiquant, a des enfants adultes.
4. Décorateur célibataire de 35 ans, homosexuel, militant pour un mouvement « gai ».
5. Militante féministe de 35 ans, divorcées, enfant de 10 ans dont elle a la garde, va soutenir la cause des femmes en un pays où elles sont tenues en infériorité.
6. Femme de 40 ans, mère de 6 enfants (de 2 à 14 ans), en repos, dépressive à cause de sa charge familiale.
7. Religieuse-infirmière de 45 ans qui retourne en Afrique pour travailler au dépistage de la tuberculose.
8. Jeune homme de 25 ans, père d'un enfant, milieu défavorisé, vient de purger cinq ans de prison pour vol à main armée, journalier.

Source : Extrait du livre de Claude Paris, *Éthique et Politique*, 1985.

« Vous êtes en charge d'une station expérimentale dans le grand nord lorsqu'éclate la 3^e Guerre mondiale. Les armes nucléaires sont utilisées et toute civilisation semble détruite. Les populations cherchent en vain des abris anti-atomiques sécuritaires. Votre équipe reçoit un appel à l'aide de membres de l'institut scientifique auquel vous appartenez, lesquels sont réfugiés dans un abri sûr. Le message se lit comme suit :

« Nous avons reçu un appel d'un groupe de neuf survivants nous demandant de les recueillir. Toutefois, les dimensions de notre abri et les réserves d'eau et de nourriture ne nous permettent d'accueillir que cinq personnes, pendant quatre mois, soit le temps minimum requis de non-exposition aux retombées radioactives pour assurer notre survie. Ces gens sont conscients que s'ils doivent décider eux-mêmes qui profitera de l'abri, ils ne pourront se conduire de façon rationnelle et qu'une lutte mortelle s'ensuivra. Votre position éloignée vous conférant de choisir à leur place et ils accepteront votre décision. Pour procéder plus rapidement, puisque le danger s'accroît avec le temps d'exposition aux radiations, nous ne vous fournissons qu'une description superficielle des neuf personnes. »

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1. Un bibliothécaire de 31 ans | 6. Un prêtre de 54 ans |
| 2. Sa femme, enceinte de six mois | 7. Un athlète olympique |
| 3. Un historien célèbre de 42 ans | 8. Un étudiant (collège) |
| 4. Une actrice, célibataire | 9. Un policier armé |
| 5. Un biochimiste | |

Les personnes choisies pourraient être parmi les seules responsables de la survie de l'espèce humaine...

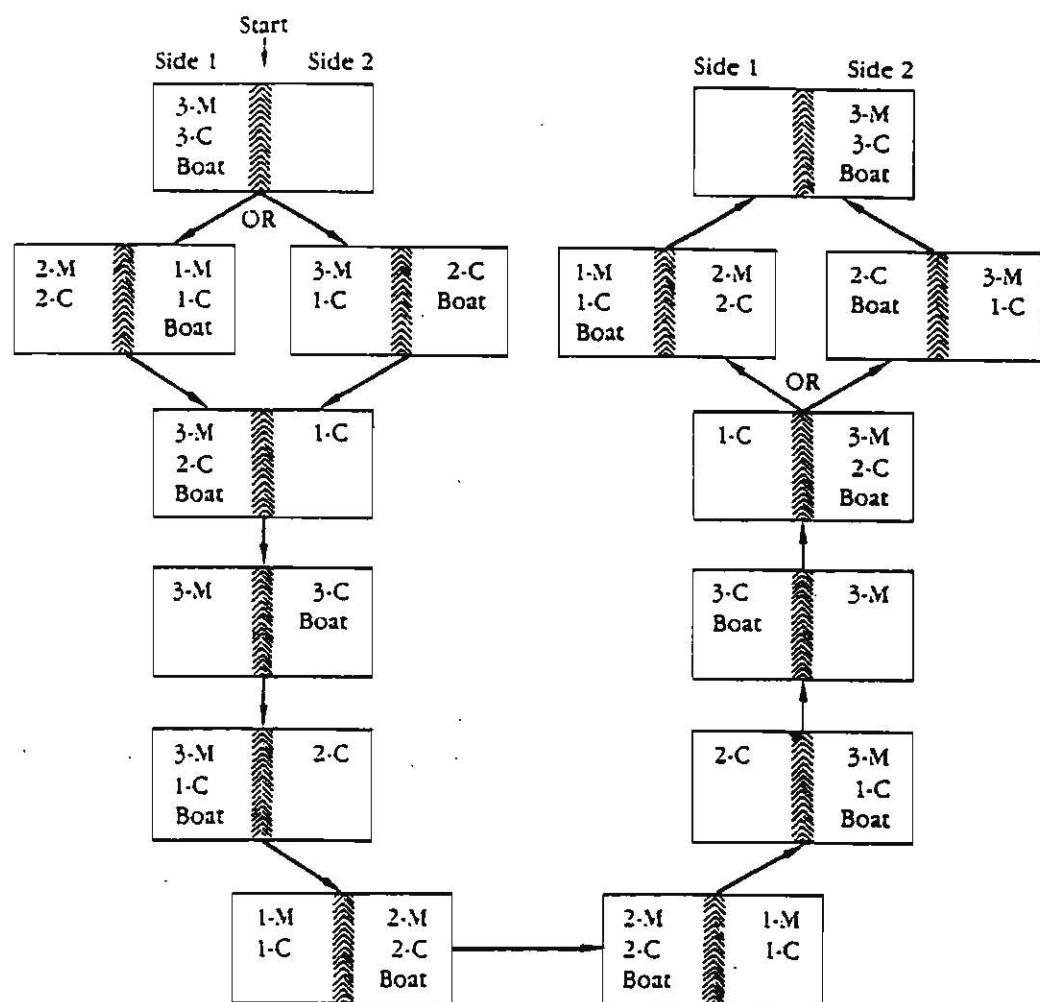
Source : Extrait du livre de Claude Paris, *Éthique et Politique*, 1985.

LA SOLUTION ...

Il y a un minimum de 11 étapes ... si bien sûr on fait tout "légalement", par exemple: pas plus de 2 personnes à la fois dans le bateau.

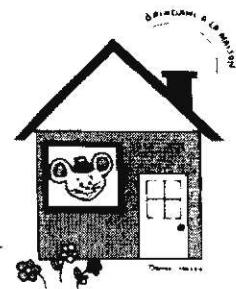
légende: M = missionnaire C = cannibale B = bateau

1 = 1er côté de la rivière 2 = 2e côté de la rivière



ÉVALUATION DES RENCONTRES DE PARENTS

Brindami à la maison



À quelles rencontres avez-vous participé : 1 2 3 4

- 1. Que pensez-vous du contenu des rencontres : répondait-il à vos besoins, y avez-vous obtenu l'information que vous recherchiez?**

- 2. Avez-vous apprécié la documentation distribuée?**

Oui [] Non []

Si oui, pouvez-vous préciser laquelle et pourquoi?

Si non, qu'auriez-vous préféré?

3. Quels moyens avez-vous l'intention d'utiliser avec votre enfant?

4. Le soutien offert par l'animatrice durant les rencontres a-t-il été adéquat selon vous?

5. Avez-vous des recommandations afin d'améliorer le contenu des rencontres Brindami? Si oui, lesquelles?

Merci de votre précieuse collaboration.

Source : Équipe Brindami à la maison, région de Laval



RENCONTRE 4

« Pas de chicane dans ma cabane! »

Outils d'animation

LA RÉSOLUTION DE PROBLÈMES :

- ↳ Xavier est un garçon actif qui adore jouer. Il lui arrive parfois, intentionnellement ou non, de faire mal à ses petits copains ou même à ses parents qui jouent avec lui. De plus, il ne semble pas réaliser à quel point il peut faire mal. Ses parents aimeraient qu'il le comprenne et qu'il s'excuse, sympathise, console, etc. Mais comment lui montrer?
- ↳ Annabelle a 3 ans. Elle est calme et enjouée à la fois. À la maison, elle a toujours besoin que papa et maman joue avec elle. Elle ne veut pas rester seule à jouer. Ses parents trouvent important qu'elle apprenne cela, mais comment l'amener à jouer seule plus de cinq minutes?
- ↳ Kevin a beaucoup de difficultés avec le respect des consignes ces temps-ci. De plus, ses parents sont « tannés » de devoir constamment répéter leurs demandes et les règles de la maison. Est-ce possible de l'amener à écouter du premier coup?
- ↳ Kim est une enfant adorable. Elle rouspète rarement, mais quand vient le temps de se laver les cheveux ou de se brosser les dents par exemple, elle fait savoir à ses parents qu'elle n'aime pas ça. Comment rendre ces moments plus agréables?

- ↳ Les parents de Gabrielle sont un peu inquiets. Celle-ci grandit rapidement et passe beaucoup de temps en présence d'autres personnes. Comment s'assurer qu'elle continuera de respecter les règles de conduite qu'ils lui ont apprises, même quand ils ne sont pas là?

- ↳ Quand c'est l'heure de se coucher, Loïc a tout à coup faim, soif, envie, etc. et il a toujours quelque chose de « super important » à raconter à ses parents. Les seules fois où ce n'est pas une bataille : quand un des deux se couche avec lui. Mais les parents de Loïc se demandent combien de temps ils devront faire ça?

- ↳ Zoé a 3 ans et ses parents ont découvert que le moment qu'elle préfère pour leur parler est lorsqu'eux-mêmes sont au téléphone! Ça ne peut attendre et s'ils ne répondent pas, elle pleurniche ou insiste tellement qu'ils mettent parfois fin prématurément à leur conversation. Quoi faire?

- ↳ Quand William va au magasin avec sa maman, c'est immanquable, il trouve toujours quelque chose qu'il doit avoir : gomme, bonbon, jouet, cornet. Sa mère ne peut pas toujours le laisser à la maison, même si c'est ce qu'elle souhaiterait tellement. Il peut lui faire honte en hurlant...

- ↳ Clémence a 2½ ans. Elle semble croire que ses petits poings sont bien efficaces... Elle pousse et frappe souvent, mais il semblerait qu'elle ne soit pas cette même petite terreur au centre de la petite enfance... Comment diminuer cette agressivité?

- ↳ Les parents de Vincent ont de la difficulté à aider leur petit de 3½ ans à utiliser le pot. Ils aimeraient découvrir des petits trucs pour l'encourager. En connaissez-vous?

- ↳ Nicolas a 3 ans. Il est bien timide et ne fait jamais les premiers pas pour aller vers les autres. Il lui arrive parfois de ne pas parler aux autres amis de la garderie tant que l'éducatrice (ou ses parents) ne va pas avec lui vers eux. Ses parents se demandent comment aider Nicolas à entrer en contact avec les autres plus facilement?

- ↳ Lorsque Julie, 3½ ans, entend « non » quand elle veut quelque chose, elle manifeste souvent son mécontentement en mordant la personne lui ayant refusé sa demande. Ses parents ne savent plus quoi faire pour qu'elle cesse ce comportement.

- ↳ Simon et Vanessa sont frère et sœur. Simon a 4 ans et Vanessa 2 ans. Bien sûr, Vanessa veut toujours jouer avec son frère (et ses jouets bien entendu!), mais Simon voit la situation d'un autre œil. Ce sont ses jouets à lui et il a rarement le goût de les partager. Comment diminuer les nombreuses chicanes?

- ↳ Erika a 3 ans. Depuis environ un mois, elle fait à ses parents de grosses crises de larmes quand ça ne va pas à son goût, et rien ne l'arrête, pas même le fait qu'elle soit dans un magasin ou à la garderie, ni le fait que tout le monde soit pressé, par les tentatives de ses parents pour la calmer. Ses parents pensent qu'elle tente de les manipuler...

- ↳ Les parents de Charles ont trouvé une bonne façon pour motiver leur garçon de 4 ans à mieux se comporter. Ils ont mis en place un système de renforcement (récompenses). Charles est maintenant beaucoup moins opposant, plus coopératif. Cependant, depuis un certain temps, Charles semble avoir pris un grand plaisir à recevoir toutes sortes de petits surprises puisqu'il en fait toujours la demande maintenant en échange de ses bons comportements...

- ↳ Alex est un petit garçon qui pleurniche pour un tout et pour un rien. Dès que quelque chose ne lui plaît pas, il pleurniche tout en regardant ses parents. Papa et maman n'en peuvent plus d'entendre ce bruit si agaçant...

- ↳ Depuis près de trois semaines la maman de Sarah, 3 ans, ne sait plus quoi faire car l'heure des repas est un vrai champ de bataille. Sarah prend une ou deux bouchées et dit « non, plus faim ». La mère de Sarah a peur que la santé de la petite se détériore. Elle ne la laisse pas quitter la table sans qu'elle mange plus et Sarah rouspète et pleurniche à chaque fois.

- ↳ Dominic est une vraie machine à paroles! À l'heure des repas, personne d'autre ne peut placer un mot. Il veut toute l'attention des gens présents et c'est beaucoup plus important que de manger... Quoi faire pour qu'il se sente quand même écouté tout en permettant aux autres de s'exprimer?



Étapes pour résoudre un problème

**Avant toute chose; je recule et je respire.
(je tente de garder mon contrôle émotif)**

1. Je me demande ce qui ne va pas?

- Il faut décrire le problème.
- Il faut identifier ce que l'on veut changer ET le comportement que nous aimerions voir.

2. Je tente de comprendre pourquoi?

- Pourquoi ce n'est pas acceptable?
- Pourquoi l'enfant fait-il cela? (*Vos hypothèses, vous mettre à sa place*)
- Il faut analyser les faits selon votre point de vue.

3. Je me demande quoi faire?

- Toujours penser à plusieurs solutions possibles. (*Retrait, pratique, système de renforcement, ignorer, etc.*)
- En choisir une et la mettre en application. (*Celle qui, selon moi, donnera des bénéfices à long terme.*)
- Évaluer les résultats.

4. Et si ça ne marche pas?

- N'abandonnez pas.
- Essayez de nouveau et si après quelques essais ça ne va toujours pas, essayez une des autres solutions possibles.
- Consultez votre entourage, demandez conseils.

RENCONTRE 4



« Pas de chicane dans ma cabane! »

**Documentation à remettre
aux parents**

Comment survivre aux crises?



Mot-clé : crises

Quand les bambins sont fatigués, surexcités ou qu'ils ont faim, il suffit parfois d'une bien petite frustration pour que leurs « fusibles » sautent! Un biscuit qui casse au moment où ils allaient le croquer, un casse-tête un peu trop difficile, un refus de la part de maman, de papa ou de l'éducatrice, et les voilà qui hurlent, pleurent, donnent des coups de pied ou se jettent par terre! Même si les crises sont parfois difficiles à supporter, il ne faut pas s'en inquiéter outre mesure puisqu'elles sont pour les enfants un des seuls moyens d'exprimer leurs émotions, d'attirer l'attention des adultes ou encore, tout simplement, de laisser sortir leur trop-plein d'énergie.

Comment réagir?

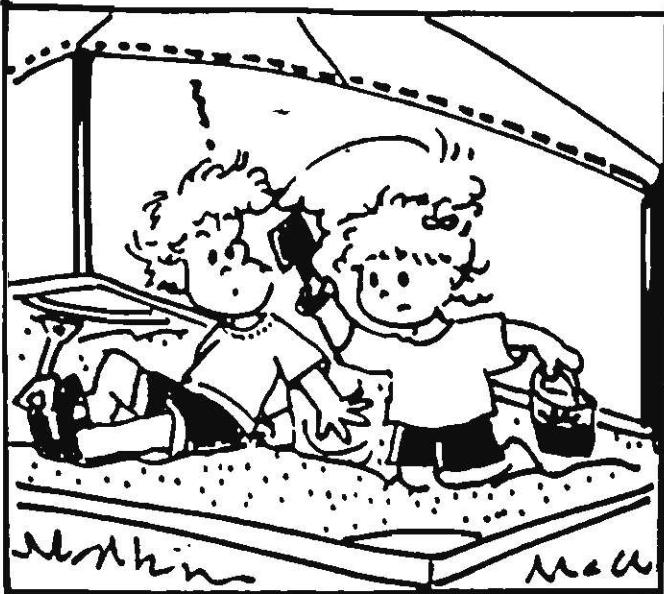
Après vous être assurés que les enfants ne risquent pas de se faire mal, ignorez leur comportement. Si vous accordez de l'attention à ces crises, elles recommenceraient. N'essayez pas non plus de raisonner les enfants, cela ne servirait à rien. Attendez que l'orage passe.

Ne cédez pas. Ne laissez pas un « non » se transformer en « oui ». N'enseignez pas aux enfants que les crises sont un bon moyen d'obtenir ce qu'ils désirent.

Si les enfants qui piquent une crise sont dans un groupe et que leur comportement est trop dérangeant, amenez-les à l'écart jusqu'à ce qu'ils se calment. De cette façon, ils ne pourront attirer l'attention aussi facilement. Ils se calmeront généralement assez vite afin de réintégrer le groupe et de retrouver l'attention des adultes et de leurs copains.

Quand la crise est terminée, ne réprimandez pas les enfants et ne les punissez pas. Vous pouvez en revanche les aider à mettre en mots ce qu'ils ressentent en leur disant, par exemple : « Julie, tu étais bien déçue de ne pas réussir ton casse-tête. » ou « François, tu étais bien fâché contre moi parce que je t'ai dit non. » Cela les rassurera de vous voir garder votre calme et ils apprendront graduellement à exprimer leurs frustrations avec des mots plutôt que par des crises.

Il arrive parfois que les enfants perdent vraiment le contrôle et se sentent complètement désorientés devant l'intensité de leurs émotions. Ne vous laissez pas impressionner. Prenez-les dans vos bras et maîtrisez-les physiquement (fermement, mais sans violence) jusqu'à ce qu'ils se calment. Le fait de sentir que vous gardez votre sang-froid les réconfortera tout en leur apprenant à mieux se contrôler.



Peut-on apprendre aux enfants batailleurs à se faire des amis?

Mots-clés : agressivité, conflits entre enfants

On pense parfois que les enfants savent instinctivement jouer avec les autres et se faire des amis. Mais ils apprennent à vivre en société comme ils apprennent tout le reste : en faisant des expériences. Ce n'est pas parce que «c'est bien de partager» qu'un enfant de deux ans préférera automatiquement ses jouets favoris. Et un enfant de cinq ans peut croire que bousculer les autres pour arriver à la balançoire en premier, c'est bien plus efficace!

Certains enfants se retrouvent souvent dans des situations de confrontation avec leurs copains. Ils transportent leurs frustrations de la maison à la garderie (ou vice versa), ils ne savent pas comment entrer en rapport avec les autres enfants sans se bagarrer ou ils imitent les adultes qui les entourent. Mais quelle que soit la raison, si les comportements agressifs se produisent souvent, il faut intervenir.

Que faire?

Apprenez aux enfants à exprimer leurs sentiments négatifs avec des mots plutôt qu'avec des gestes. Aidez-les à mettre des mots sur ce qu'ils ressentent : «Charline, tu es fâchée parce qu'on t'a pris ton ballon.» ou «Laurent, tu voudrais être le premier à te balancer.» Apprenez-leur aussi à faire la différence entre leurs sentiments et leurs gestes. Ce n'est pas la frustration qui est inacceptable, mais le fait de frapper quelqu'un parce qu'on est frustré : «Charline, tu as le droit d'être fâchée, mais tu ne dois pas frapper.»

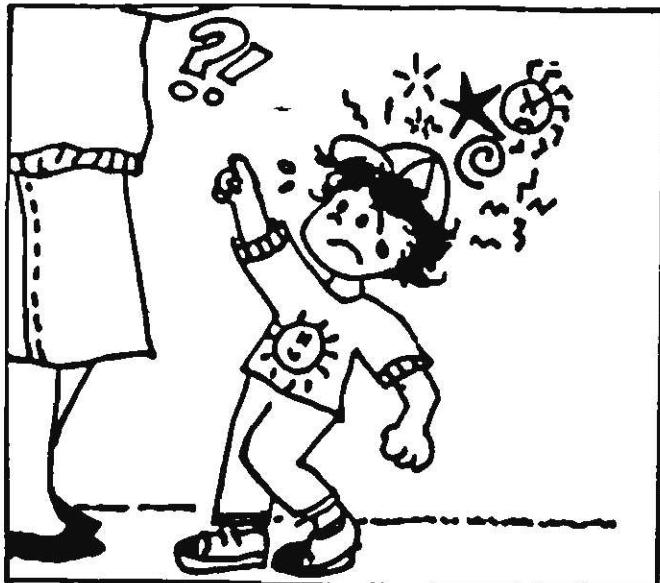
Observez les circonstances dans lesquelles les comportements agressifs se produisent. Christian a tendance à bousculer les autres quand il est dans un grand

groupe? Tentez alors de favoriser des activités qui se font en petit groupe. Marylène frappe surtout lorsqu'elle est fatiguée? Faites-lui faire une sieste ou proposez-lui des activités calmes vers la fin de la journée.

Certains enfants agissent agressivement pour se faire remarquer et pour attirer l'attention des adultes. N'attendez pas qu'ils soient agressifs pour leur accorder de l'attention. Faites-le aussi pendant les «bons moments» (quand ils jouent paisiblement, seuls ou avec d'autres). Intéressez-vous alors à ce qu'ils font, encouragez-les et félicitez-les. En un mot, montrez-leur comment obtenir votre attention d'une façon acceptable et plus agréable pour tous.

Quand les enfants sont assez grands, aidez-les à trouver des solutions pacifiques aux conflits. S'ils se disputent au sujet de la balançoire, demandez-leur de trouver des moyens de régler le problème sans se bousculer (ex. : l'utiliser chacun son tour). Encouragez-les à mettre eux-mêmes les solutions au point et félicitez-les quand ils réussissent.

Lorsque des enfants deviennent subitement plus agressifs, le changement peut être dû à une situation difficile à la maison ou à la garderie. Essayez alors de comprendre ce qui peut être en cause (ex. : peur de perdre sa place, de perdre ses parents, etc.) et aidez-les à exprimer leurs sentiments.



Je t'aime pus! T'es folle! Va-t-en!

Mot-clé : expression des émotions

Pour les mères, entendre «T'es pus ma maman!», c'est comme recevoir des flèches au cœur tandis que pour les éducatrices, se faire dire «Diane est ben plus fine que toi!», c'est comme prendre une douche froide. Les petits qui profèrent de telles paroles doivent-ils être punis? Doivent-ils entendre un sermon sur le respect dû aux grandes personnes?

Le vrai message

Il faut d'abord bien comprendre ce phénomène courant. Disons que Nicolas voulait un biscuit à un moment inopportun : il est frustré que vous le lui refusiez et il réagit avec les mots qu'il connaît pour exprimer sa frustration. Que devriez-vous faire? Simplement faire ressortir le **vrai message** qui se cache derrière les mots de l'enfant : «Tu es fâché contre moi parce que je ne peux pas te donner un biscuit tout de suite. Tu n'es pas content du tout. Tu aurais mieux aimé avoir un biscuit.»

Généralement, trois ou quatre phrases de ce genre, qui mettent en mots ce que les enfants ressentent, suffisent à liquider leur colère. Les enfants prennent ainsi conscience des sentiments qu'ils éprouvent. Ils apprendront graduellement à les exprimer correctement sans recourir aux injures.

Certains enfants peuvent lancer des attaques verbales contre leurs parents pour manifester leur refus de rentrer à la maison après la journée à la garderie. Cela survient-il alors qu'ils sont absorbés par un jeu? Est-ce le chagrin de quitter l'éducatrice ou leurs copains? Veulent-ils «punir» les parents qui les ont laissés à la garderie contre leur gré? À moins qu'il ne soit relié à des problèmes familiaux importants, le refus devrait pouvoir être contré

par les moyens suggérés plus haut. Il faudra toutefois que les parents mettent leur «imperméable intérieur» pour ne pas être peiné par ces petites attaques habituellement sans conséquence.

Le contrôle des émotions

Que faire si, dans de tels moments, les enfants veulent frapper? Vous devez les empêcher physiquement de le faire tout en agissant de la façon décrite ci-dessus. Ils doivent apprendre à exprimer leurs sentiments et à contrôler leurs gestes. Vous les aiderez en disant : «Tu peux me dire que tu es fâché, mais tu ne dois pas taper les gens. Tu peux frapper ce gros coussin (ou un «punching-bag», pantin de plastique soufflé, etc.); ça ne lui fera pas mal et ça te fera beaucoup de bien.»

Ne craignez pas de développer ainsi des habitudes de violence, car les enfants (et les adultes!) qui apprennent à verbaliser leurs émotions et à utiliser, au besoin, des moyens simples de se défouler sans porter atteinte à personne sont généralement enclins à devenir des êtres calmes et paisibles. À la garderie, vous pouvez appuyer vos propos en montrant, sur une affiche ou dans un volume, des images représentant un enfant fâché ainsi que les façons acceptables et inacceptables d'exprimer sa colère ou sa frustration... Cela aidera les petits immigrants qui ne parlent pas encore le français à mieux comprendre.



Il y a une tonne de jouets et ils se bagarrent toujours pour le même

Mots-clés : possessivité, vol

Claudia et Pierre-Luc se disputent un gros ourson que chacun tire de son côté en poussant des cris retentissants : «C'est à moi! - Non, c'est à moi! - C'est moi qui l'avais en premier! - Non, c'est moi!»

Si les deux enfants ne parviennent pas à régler leur litige, vous pouvez intervenir. Placez-vous très près, entre les deux enfants, et dites : «Claudia, tu voudrais avoir le toutou à toi toute seule et toi aussi, Pierre-Luc, tu voudrais l'avoir à toi tout seul. Il y a seulement un nounours. Qu'est-ce qu'on va faire? Avez-vous de bonnes idées pour régler ça?» Des enfants de quatre ans et plus peuvent effectivement trouver des solutions fort pertinentes (ex.: jouer avec le nounours chacun son tour). S'ils ne trouvent rien, ou s'ils sont trop petits pour le faire, vous pouvez suggérer vous-même des solutions en faisant en sorte que les enfants participent le plus possible à la décision. Si la bagarre continue, après avoir répété vos propos, vous pouvez retirer le jouet en disant, toujours de façon calme et neutre : «Le petit ourson va retourner sur sa tablette et attendre qu'on ait trouvé de bonnes idées pour jouer avec lui sans se disputer.»

Une question revient souvent en ce qui concerne la possession d'objets : que penser quand on découvre des objets dans les poches des enfants au retour de la garderie ou d'une maison du voisinage? Très souvent, les adultes réagissent avec inquiétude devant ce qui leur apparaît comme un vol. Mais les jeunes enfants ne savent pas ce que «voler» veut dire. Tant qu'ils n'ont pas fait l'expérience de posséder des objets bien à eux, ils ne savent pas très bien ce que signifie la propriété privée. C'est seulement une fois qu'ils auront vécu cette expérience qu'ils

pourront faire la différence entre «le mien, le tien, le nôtre, le leur».

Alors s'il leur arrive d'apparaître avec quelque chose qui ne leur appartient pas, expliquez-leur, à maintes reprises et de façon simple, claire et précise, ce qu'il en est à ce sujet. Mais souvenez-vous que le larcin n'a pas la même signification pour eux que pour vous. Évitez donc les reproches, les punitions et l'humiliation.

Les enfants vont apprendre. Il suffit de leur laisser le temps de le faire...



Les enfants se chamaillent sans arrêt. Est-ce normal?

Mots-clés : agressivité, conflits entre enfants

Patrick agace Mathieu jusqu'à ce que ce dernier se fâche et lui assène un coup de poing. Patrick accourt en larmes en criant : «Mathieu m'a battu!» Cela vous rappelle des choses? En général, dans ces circonstances, les adultes interviennent en «juge de paix», séparent les combattants et punissent celui qui a frappé. Il faut pourtant examiner les dessous d'une telle scène en se souvenant que la rivalité pour obtenir l'attention des adultes est toujours présente entre les enfants et que chacun voudrait que l'adulte prenne sa part contre l'autre.

Si vous prenez parti pour Patrick, qui a reçu le coup de poing, et que vous punissez Mathieu, vous risquez d'être injuste pour ce dernier, car son geste agressif a été provoqué par Patrick. Que vous faut-il faire alors? S'il n'y a pas de danger de blessure, il vaut beaucoup mieux ne pas intervenir et se contenter de répondre à Patrick, de façon très naturelle, quelque chose comme : «Je n'étais pas là, moi, je n'ai rien vu, mais je pense que vous êtes capables, tous les deux, de trouver de bonnes idées pour régler ça.»

Cela vaut généralement si deux enfants seulement sont concernés et s'ils ont plus de quatre ans. Ils sont alors capables d'apprendre à régler eux-mêmes leurs conflits. Bien sûr, il y aura toujours des chicanes entre enfants, mais en répétant chaque fois le même type d'intervention, vous vous rendrez bientôt compte que ces conflits deviennent moins fréquents et durent moins longtemps.

Si la guerre continue, toutefois, et qu'il y a un risque que les enfants se fassent vraiment mal, il faudra bien séparer les belligérants en les invitant, d'un ton calme et

neutre, à aller chacun dans son coin jusqu'à ce qu'ils soient capables de jouer ensemble paisiblement.

Dans les cas d'agression gratuite, l'intervention habituellement la plus efficace consiste à se placer physiquement à côté de l'enfant agressé et à lui dire : «Dis-lui à Guillaume : Je ne veux plus que tu me tapes! As-tu compris?» Cela a pour effet de réconforter la «victime» tout en privant l'agresseur d'une attention directe de votre part.

Mais si Guillaume, enragé, continue d'attaquer l'autre, vous devrez intervenir physiquement pour l'empêcher d'agir. Tenez-le fermement en lui disant : «Tu es bien fâché contre lui. Tu peux le lui dire. Mais tu ne peux pas le frapper. Viens, tu vas plutôt frapper ce gros coussin.»

Ça ne va toujours pas? Le troisième recours pourra consister à lui laisser passer sa crise à l'écart...

Quand votre marmaille se chamaillie

Des cris et des pleurs surgissent de la salle de jeux. Pour la cinquième fois aujourd'hui, nos enfants se disputent. Que faire ?

PAR CLAUDE KRYNSKI

Plus souvent qu'autrement, notre premier réflexe est d'intervenir pour rétablir la paix. Mais ce n'est peut-être pas toujours la meilleure chose à faire. En effet, les chicanes entre frères et soeurs jouent un rôle dans leur développement et, en ce sens, comportent une dimension très positive. C'est aussi une bonne occasion de leur apprendre les règles de base de la vie en société.

Le rôle des querelles

À travers leurs jeux de force et de pouvoir, les enfants testent leurs limites et apprennent à s'affirmer, à se différencier et à négocier les uns avec les autres. Bref, à bâtir leur identité. Voyons les divers types de querelles qui peuvent survenir entre eux.

- **Conflits d'interaction.** Avant 4 ans, les querelles peuvent résulter d'un désir chez l'enfant de jouer avec l'autre, d'entrer en relation avec lui. En prenant le jouet de sa soeur, le petit frère peut essayer de lui dire qu'il veut partager son jeu. Par contre, il ne peut lui imposer son désir: il doit accepter qu'elle fasse le choix de jouer quand elle en aura envie.

- **Conflits de «tiraillage».** Lorsqu'ils jouent, les frères et soeurs aiment se bousculer ou se battre pour rire, pour s'amuser, pour le plaisir de bouger, de se toucher, de se rouler par terre ensemble. Toutefois, leur grande énergie les amène parfois au débordement: l'aspect ludique s'estompe alors et ils en viennent aux coups.

- **Conflits de rivalité.** Pour différentes raisons, dont la jalousie, nos enfants peuvent parfois éprouver momentanément le désir de voir disparaître leurs frères et soeurs. Ce désir est évidemment symbolique (pour bien saisir cette nuance, il suffit de penser

aux fantasmes de ce type qu'on a peut-être déjà eus nous-même, comme de voir disparaître un collègue de travail qui nous cause des ennuis).

Quelle qu'en soit la source et même si ces conflits sont sains et constructifs, il est important d'intervenir de la bonne façon si on veut que les enfants les vivent bien et en tirer des leçons pour l'avenir.

mêler et les laisser trouver eux-mêmes des solutions. Toutefois, il est important de s'asseoir avec eux ensuite et de revenir sur ce qui s'est passé. Les enfants peuvent avoir tendance à nier la situation ou à l'oublier; ou alors, ils peuvent trouver compliqué de chercher des solutions ou ne pas trop savoir comment s'y prendre.

En leur posant des questions, on les amènera à réfléchir sur

Comment intervenir

Avec les petits. Comme ils ne maîtrisent pas encore la parole, on doit les aider à verbaliser le conflit qu'ils vivent. Si Charles s'empare du jouet de sa soeur et que celle-ci crie ou pleure, on mettra des mots sur ses actions: «Charles voulait sans doute jouer, mais Caroline n'en a pas envie maintenant. Donc, Charles doit attendre que Caroline ait le goût de jouer avec lui.»

Si on sent que l'aînée est jalouse de son petit frère, on peut traduire en mots les sentiments qu'on devine chez elle: «C'est pas drôle, un bébé, ça prend bien de la place. Je sais que, parfois, tu aimerais mieux qu'il ne soit pas là, mais il fait maintenant partie de la famille et on ne le mettra sûrement pas à la poubelle!»

● **Avec les grands,** mieux vaut ne pas s'en



la raison de leur dispute. On ne peut pas obliger nos enfants à s'aimer, mais on peut les encourager à coopérer. D'ailleurs, s'ils trouvent eux-mêmes des solutions, ils en seront fiers, et cela les incitera à en tenir compte par la suite. Cette habileté à gérer les conflits leur servira plus tard.

Quelques règles pratiques

- Éviter de prendre parti: de toute

façon, on sait rarement qui a commencé.

- Éviter les consignes vagues, du genre «Sois gentille avec ta soeur».
- S'accorder un délai: si l'on n'a pas réglé le conflit eux-mêmes après 5 minutes, on devrait y aller, car la situation risque de dégénérer.
- S'ils en viennent aux coups, les séparer physiquement, de 5 à 10 minutes, et leur rappeler les règles de la maison: ici, on ne se frappe pas.

• Si un des enfants pleure, le consoler (toujours sans prendre position) et leur rappeler à tous deux les règles de la maison, car l'enfant qui a reçu des coups pourrait avoir en tête de se venger.

• Si les conflits de nos enfants nous causent une angoisse insurmontable, on peut toujours consulter un psychologue. Pour infos, communiquer avec l'Ordre des psychologues du Québec au (514) 738-1223 ou 1-800-561-1223.

3 mauvaises raisons d'intervenir

- **On veut les traiter également.** Exemple: on insiste pour donner au petit de 8 ans la même chose qu'à son frère de 10 ans. On oublie alors que les enfants ont des besoins différents et qu'en les traitant de la même manière, on ne les aide pas à se différencier.
- **Leurs conflits nous angoissent.** On se sent parfois responsable des conflits ou coupable de ne pas intervenir; dans ce cas, il se peut que ce soient nos propres conflits mal résolus qui nous rendent anxieux.
- **On veut qu'ils s'aiment.** N'oublions cependant pas notre propre enfance et nos conflits avec nos frères et soeurs. Les sentiments négatifs ont depuis longtemps disparu pour faire place à de bons souvenirs.

À lire

- *Les Grands Besoins des tout-petits*, Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross, Héritages, 1994, 262 p., 27,95 \$.
- *Les Besoins et les Défis des enfants de 6 à 12 ans*, Germain Duclos, Danielle Laporte et Jacques Ross, Héritages, 1994, 367 p., 29,95 \$.
- *La Cause des enfants*, Françoise Dolto, Robert Laffont, 1985, 597 p., 13,50 \$.
- *Les Étapes majeures de l'enfance*, Françoise Dolto, Gallimard, 1994, 290 p., 32,95 \$.

Merci à André Monast, psychologue à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont, pour sa précieuse collaboration ■

Comme chiens et chats



CHICANES DANS LA CABANE

BY-STE-BR-X2

LE MAGAZINE ENFANTS QUÉBEC Février-Mars 1997

~~Les plus mortels : jeux de mains... une pointe de jalouse~~

- Les chicanes d'enfants ne sont pas banales : elles cachent des rivalités sur fond de jalousie.

Elles ont aussi pour effet de nous bouleverser émotionnellement et de faire ressurgir les disputes qui ont teinté notre propre enfance.

Andrée Godin-Roux, pédopsychiatre

Et vlan ! La porte se referme avec fracas. Juliette, qui était en train de lire, sursaute. Elle se retourne. Hervé, son fils de sept ans, aussi rouge que la crête d'un coq et le visage barbouillé de larmes, tenant son robot désarticulé à la main, déclare : « Je ne lui prêterai plus jamais mes jouets ! » Combien de fois Juliette a-t-elle entendu cette phrase dans la bouche

d'Hervé ! Il se chamaille si souvent avec son copain Charles. Combien de fois a-t-elle dû intervenir pour les empêcher de s'entre-déchirer ! Et ça recommence de plus belle à la moindre occasion.

Juliette en a parlé aux parents de Charles, qui lui ont répondu qu'elle s'énervait pour rien. Peut-être ont-ils raison : Juliette ayant été enfant unique, elle ne s'y retrouve pas dans toutes ces chicanes. Elle réfléchit à la façon dont elle a, jusqu'ici, tenté de régler les conflits.

Georges est seul. Aline est partie magasiner pendant que leurs deux filles

jouent dans leur chambre. C'est le moment de se reposer. Soudain, des cris s'élèvent, suivis de bruits de bousculade. Le premier mouvement de Georges est de se diriger vers l'escalier. Et puis, il s'arrête, songeur... Cette scène le renvoie à ce qui se passait dans sa propre famille lorsqu'il était enfant. Des quatre enfants, il était l'aîné. Il se souvient combien il lui était difficile de s'entendre avec son frère cadet, qui voulait le suivre dans toutes ses activités. Georges se sentait coincé entre les pleurs de son frère et les remontrances de sa mère. Il ne voudrait pas que ses filles vivent les mêmes difficultés que lui.

Comme on peut le constater à partir de ces exemples, les disputes entre frères et sœurs ou entre amis font partie du quotidien de l'enfant et des adultes qui s'occupent de lui. Il est donc bon de s'attarder à en comprendre la signification pour mieux y faire face. En effet, ce qui, de prime abord, s'apparente à une situation en soi banale peut, au fil du temps, dégénérer en crise aiguë.

Comme chiens et chats

Pour mieux comprendre la « dispute-jeu » des enfants, il est bon de jeter un coup d'œil aux jeux des petits des mammifères. Quelqu'un a-t-il déjà ressenti de l'inquiétude en regardant jouer une portée de chatons ? Et pourtant, on retrouve dans leurs jeux tous les éléments pouvant aboutir à une véritable chasse : coups de patte, queues qui fouettent l'air, sauts de côté, positions de menace, empoignades. Dans un vrai combat, ces manœuvres auraient pour but de terrasser un adversaire. Alors, qu'est-ce qui distingue le jeu du vrai combat ? Selon

l'éthologue Desmond Morris, ce qui prédomine dans le jeu, c'est la découverte, d'où sa « valeur éducative ». Il en est de même pour le petit de l'homme. Le jeu-combat est normal. Il permet le contact avec l'autre, voire une ébauche de liens sexuels. C'est particulièrement vrai des disputes entre les jeunes enfants de deux à quatre ans.

Jeux de mains...

À quel moment convient-il de se préoccuper des disputes dans les jeux des enfants ? Jusqu'où doit-on tolérer l'agressivité ? Lorsque les disputes s'accompagnent d'agressivité incontrôlée, de violence, d'irritabilité et de troubles du sommeil, il est impératif d'essayer de comprendre. Sinon, elles vont rapidement caractériser toutes les relations de l'enfant. C'est souvent ce qui amène les parents à consulter. Qui n'a jamais entendu parler du petit enfant qui en mord un autre, à la maison, à la garderie, dans la rue ? Il devient « l'enfant qui mord ». Or, c'est l'attribution de ce genre d'étiquette que l'on doit prévenir.

Une pointe de jalousie

Qu'est-ce qui amène les enfants à perdre la maîtrise d'eux-mêmes et à devenir violents envers les autres ? Il faut chercher les racines de ces comportements dans l'insatisfaction et les rivalités que vit l'enfant, soit dans sa famille, soit dans son environnement social : école, camp de vacances, voisinage, etc.

À la base des disputes fraternelles, on retrouve souvent la jalousie, un sentiment commun s'il en est : jalousie de l'aîné envers le nouveau-né arrivé dans la

~~des bienfaits de la dispute~~ ~~les plus mortels~~

CHICANES DANS LA CABANE

famille ou d'un plus jeune envers son ainé. Ce sentiment traduit essentiellement une frustration.

Le devenir de la jalousie est difficile à prévoir. Elle évolue parfois jusqu'à la pathologie grave ou imprègne la vie de couple de la personne, retentissant sur la relation conjugale ou l'éducation des enfants. Mais, la plupart du temps, les choses sont moins tragiques. Que se passe-t-il dans la tête des parents lorsqu'ils retrouvent leurs enfants en pleine dispute? L'attitude parentale aura pour effet d'encourager ou d'atténuer la jalousie qui teinte les relations de l'enfant.

Ce que l'enfant doit comprendre, c'est qu'il lui est impossible d'obtenir l'amour exclusif de ses parents. C'est au prix de ce

frustration et d'échec qui prédominent, alimentant le sentiment de ne pouvoir être aimé comme les autres.

T'es plus mon ami !

Ce qui a été dit pour les chicanes fraternelles concerne également les chicanes entre amis. Ces dernières sont souvent la reprise d'une difficulté ayant pris naissance dans les relations familiales. Par exemple, Julie et Barbara, six ans, se connaissent déjà depuis une bonne année, leur famille résidant dans le même quartier. Ce sont les meilleures amies du monde, mais le feu couve sous la cendre. En effet, Barbara est plus irritable ces temps-ci: elle a eu une petite sœur il y a trois mois. Au début, Barbara était con-

Les disputes donnent lieu à des gestes de réparation, de réconciliation, de rapprochement, bref, des gestes nécessaires à l'épanouissement des relations interpersonnelles.

renoncement qu'il pourra construire une personnalité riche et équilibrée. Mais cela se fait au prix d'un long apprentissage à travers les hauts et les bas de la rivalité fraternelle, laquelle s'exprime à travers les disputes.

Les « bienfaits » de la dispute

Les disputes donnent lieu à des gestes de réparation, de réconciliation, de rapprochement, bref, des gestes nécessaires à l'épanouissement des relations interpersonnelles. Si les disputes sont systématiquement interrompues par les parents, on risque de voir apparaître certaines manifestations pathologiques, qui marquent la vie de l'enfant et celle de l'adulte qu'il deviendra, modifiant son caractère et sa vie affective. Tantôt, la haine domine: l'enfant ou l'adulte revient constamment sur ce qui lui a manqué, veut éliminer tout rival et est guidé par un esprit de compétition. Tantôt, ce sont les sentiments de frustra-

tente et se trouvait même plus chanceuse que Julie qui, elle, n'avait pas de vrai bébé à la maison, devant se contenter de ses poupées. Mais, décidément, ce bébé prend beaucoup de place, et Barbara trouve qu'il en met plein la vue à ses parents. Tout cela revient à la surface lorsque Julie lui dit que sa cousine Rose viendra les rejoindre pour jouer. Barbara ressent un petit pincement au cœur. Et si Rose venait souvent chez Julie? Dès lors, quelle place Julie lui accordera-t-elle dans ses jeux? Alors, Barbara se met à parler fort à Julie. Interrupee, celle-ci riposte et lui reprend le jeu qu'elle lui avait prêté. C'est la chicane.

Comment Barbara a-t-elle été préparée à l'arrivée du bébé dans la famille? Tous les parents ont entendu une pléthore de conseils concernant l'attitude à avoir: encourager l'aîné à participer à la préparation de la naissance attendue, lui permettre de visiter sa mère à l'hôpital, etc. Il faut se rappeler qu'il n'y a pas de situation



CHICANES DANS LA CABANE

type. Il est important que l'enfant puisse exprimer verbalement ses sentiments de jalouse et de mécontentement à l'endroit

ligérants. Il risque alors de devenir moralisateur et de culpabiliser les enfants. Une mère voyant ses enfants se disputer

Si les parents choisissent de fermer les yeux et s'interdisent d'intervenir tant que les enfants n'en sont pas venus aux mains, ils font montre, à mon avis, d'une trop grande indulgence.

du nouveau-né et que ses parents acceptent qu'il régresse par moments. Il arrive également que les parents craignent tellement l'expression de sentiments négatifs chez leur enfant qu'ils les étouffent littéralement. Ils vont même jusqu'à accorder une attention exagérée à l'aîné. Cet excès de bonne volonté peut faire naître un sentiment de culpabilité chez lui et l'empêcher d'exprimer une jalousie, somme toute normale. On l'aidera mieux à travers des mesures positives : par exemple, en l'encourageant, s'il le désire, à participer aux soins du bébé. On peut lui réservier des moments en dehors de la présence du bébé. Encore là, il ne faut pas oublier que ce n'est pas la longueur de ces moments qui importe, mais leur régularité et leur stabilité.

Souvenirs de notre enfance

Quel rôle les parents auront-ils à jouer devant les débordements agressifs de leur enfant ? Ils devront lui demander de renoncer à la forme enfantine de sa rivalité et lui enseigner des façons civilisées de régler ses différends. Si les parents choisissent de fermer les yeux et s'interdisent d'intervenir tant que les enfants n'en sont pas venus aux mains, ils font montre, à mon avis, d'une trop grande indulgence.

La réaction des parents face aux chicanes prend naissance dans leur propre histoire. Un adulte ayant été enfant unique saisit mal les manifestations de rivalité entre enfants, car il n'a pas vécu ces échanges fraternels et ne connaît pas ce qui peut venir à l'esprit des « bel-

entre eux ou avec leurs petits voisins peut devenir anxieuse, se rappelant d'anciennes querelles survenues dans sa propre fratrie. Un père peut avoir tendance à surprotéger celui des enfants qu'il considère comme la victime, dramatisant ainsi une situation à partir de ses propres projections.

Il est donc important que l'adulte puisse reconnaître comme siens les différents sentiments que fait naître en lui une chicane. De cette façon, il pourra trouver comment intervenir pour aider l'enfant à reconnaître ses torts et à les réparer s'il y a lieu. Cela suppose que l'adulte s'accorde un moment de réflexion. Comme tout apprentissage, cela exige du temps et de la patience. Bien sûr, il n'est pas question de chercher à être un parent parfait, ni de faire de nos enfants des modèles ! Ce qui importe, c'est que des liens soient réellement établis entre les enfants et les parents. Cela n'exclut pas, bien entendu, les essais, les erreurs, le manque d'expérience, mais fait place à la compréhension et à la chaleur humaine.

N'oublions pas qu'il n'existe pas deux individus, ni deux situations, semblables. Cela ne devrait cependant pas réduire à l'impuissance les parents qui font des efforts louables pour amener leurs enfants sur le chemin de la socialisation, pour leur apprendre à renoncer quelquefois à une satisfaction personnelle au profit d'une meilleure relation avec les autres. Comme toujours, il faut viser l'équilibre. Si on intervient trop, on peut faire naître un sentiment de culpabilité chez l'enfant ; si on n'intervient pas assez, il risque d'avoir du mal à socialiser.



**ÊTRE UN PARENT COMPÉTENT:
MISSION IMPOSSIBLE?**

Au cours d'une année, il y a des moments ou des bulles de temps qui nous rendent hypersensibles. On peut penser, par exemple, aux anniversaires de naissance des enfants, à une nuit blanche passée auprès d'un bébé malade, à une balade en forêt à l'automne avec le petit dernier, à des vacances. Mais le temps des Fêtes est peut-être la période de l'année où notre sensibilité est la plus grande... jusqu'à la tristesse même. La naissance de ce bébé extraordinaire, que l'on soit religieux ou pas, nous fait revivre de l'intérieur le temps de notre propre enfance. La nostalgie des bons moments, les rivalités avec notre fratrie, les espérances, les déceptions et les blessures aussi se bousculent en une sorte de souvenir informe, parfois même en un malaise indéfinissable. Avez-vous remarqué que nombre de personnes critiquent le temps des Fêtes, ses rencontres familiales, ses cadeaux obligatoires et ses contacts un peu artificiels? Avez-vous remarqué aussi que tout change la plupart du temps à la naissance de ses propres enfants? La magie, le goût de faire plaisir et le besoin de souligner l'espérance d'un monde meilleur reviennent. Dans ces moments-là, pour peu que l'on soit en contact avec ses émotions, on ressent un pincement au cœur et on se laisse couler dans un bain de tendresse propice à l'exaltation de l'amour maternel et paternel.

Si on vous demande, à brûle-pourpoint, ce que cela veut dire que d'être une bonne mère ou un bon père, vous donnerez sûrement des réponses très variées puisque le sentiment d'être un bon parent est intimement lié à nos souvenirs et à nos valeurs: images de plaisir, jeux, chatouilles, histoires racontées le soir avant le dodo, sentiment du devoir accompli, sens du dévouement, implication comme bénévole, transmission de valeurs et de principes, et tant d'autres choses. Toutefois, pour nous tous, être un «bon parent» c'est arriver à faire de «bons enfants», heureux et épanouis.

Il est impossible, et même non souhaitable, qu'un enfant soit heureux tout le temps. La vie impose aux petits des contraintes

qui leur permettent d'évoluer, de s'adapter et de se forger une identité unique. Espérer un enfant parfait est une utopie que l'on entretient tout le long de la grossesse et qui nous permet de se projeter dans un rôle de parent idéal. L'enfant réel, lui, nous ramène à nos propres forces et à nos propres limites. Le jeu des influences est réciproque. Un enfant calme, en bonne santé, un «bon bébé» permettra à ses parents de se sentir «bons parents». Un «bébé difficile», qui a des coliques ou qui est marginal (malade, lent à parler, malhabile) suscitera par moments chez ses parents le sentiment d'être de «mauvais parents».

Etre un parent, est-ce un métier?

Il y eut un temps où être parent était une réalité à laquelle on n'échappait pas, la contraception étant presque inexistante. Les systèmes religieux et sociaux faisaient de la conception une obligation morale du mariage. La mère était à la fois déesse et esclave de son royaume, et le père en était le pourvoyeur et l'autorité.

Les progrès de la médecine, la liberté de pensée, le développement de l'esprit critique et l'étude des comportements humains (psychologie, sociologie, anthropologie, économie, politique) ont bouleversé l'image même des fonctions parentales. De vocation, être parent est devenu un métier avec ce que cela implique d'apprentissage et de rendement. Et, comme par hasard, nous nous trouvons justement dans une ère de connaissance et de production.

Pour moi, être mère c'est d'abord un désir obscur: il vient chez certaines avec force, chez d'autres avec timidité ou alors il ne vient pas. C'est un besoin conscient et inconscient qu'il n'est pas nécessaire de comprendre absolument. C'est un élan du corps qui veut perpétuer la race, un élan du cœur qui veut donner et recevoir, un élan de l'âme qui veut l'éternité. Être mère, c'est compliqué, c'est exigeant. C'est souvent frustrant, c'est parfois vouloir réparer sa propre enfance en cherchant à éviter le problème d'éducation qu'on a connu. C'est vouloir faire mieux, faire

plus ou faire aussi bien, c'est espérer. C'est se regarder vivre une autre fois, se haïr et s'almer, se prendre en main, apprendre, se tromper et recommencer.

Être parent, c'est naturel, notre corps étant fait pour donner la vie; mais c'est aussi contre nature certains jours, lorsqu'on doit s'oublier pour l'autre et faire passer nos besoins en dernier.

Il y a un danger à penser qu'être parent est un dur métier; en effet, on peut en arriver à ne plus se faire confiance, à se décourager devant son ignorance et à survaloriser les informations professionnelles.

Faire confiance à son intuition et à son intelligence

Voilà qui est plus facile à dire qu'à faire! Je me souviens des premiers mois de vie de mon aîné. Je feuilletais dans mes livres, je m'inquiétais et je me jugeais parfois sévèrement puisqu'il me semblait, comme psychologue, que je devais tout savoir sur le développement des enfants. Puis, un jour, j'ai rangé mes volumes dans une grande boîte et mes idées apprises au fond de ma mémoire, j'ai pris mon courage à deux mains et j'ai accepté d'être tout simplement la femme, la mère imparfaite que je suis. Ouf! Quel soulagement! Et, par surcroît, je suis devenue tellement plus sensible aux parents que je rencontrais dans mon 'travail, tellement plus efficace aussi. En devenant moins sévère envers moi, je le devenais moins envers les autres. J'acceptais de demander conseil et d'apprendre de celles qui étaient passées par là.

Avoir confiance en soi, ce n'est pas simple. Nous savons que les adultes qui ont manqué d'amour dans leur enfance ont de la difficulté à se faire confiance comme parents. Ils doutent et doivent reconquérir une image positive d'eux-mêmes avant de pouvoir la transmettre à une autre génération.

Quant à l'intuition, c'est la capacité de sentir les autres, de décoder les messages verbaux et non-verbaux. Tout le monde a des intuitions, les hommes tout autant que les femmes, mais

certains se permettent de les écouter plus que d'autres. Mais attention! Intuition ne veut pas dire projection (mettre ses propres sentiments ou ses propres pensées dans la peau ou dans la bouche des autres).

Et il ne faut pas négliger l'intelligence qui est cette capacité de comprendre, de raisonner et d'utiliser toutes les informations pertinentes dans un but précis. Tous les parents peuvent s'arrêter, à l'occasion d'une lecture ou d'une émission de télévision, pour réfléchir à l'éducation de leurs enfants. Mais, pour cela, il faut prendre le temps.

Accepter ses forces et ses limites et chercher à se dépasser

Etre parent, pour moi, ce n'est pas un métier, mais ce n'est pas un art non plus. Il ne faut pas de talent exceptionnel pour se lancer dans l'aventure. De toutes façons, on a toujours de bonnes et de mauvaises raisons pour le faire. Mais une fois que le bébé est là, on ne peut plus reculer, on ne peut pas effacer le tableau noir, redessiner son rêve, corriger le tracé, modifier les teintes ou les nuances. On peut simplement travailler à devenir le parent le plus adéquat possible avec cet enfant-là qui est différent de tous les autres.

Nous développons souvent des attentes énormes à l'égard de nos enfants et de nous-mêmes. Lorsque nos attentes ne correspondent pas à la réalité, lorsque des événements bousculent nos idéaux, on devient agressif et on perd de vue l'importance de la relation quotidienne avec nos enfants. Les limites viennent parfois des enfants (difficulté à apprendre, tempérament brouillon...), parfois des parents (difficulté à communiquer, dépression...), parfois du milieu (absence d'un conjoint, groupe d'amis non désirables...) ou encore tout simplement de la vie (deuil, arrivée d'un enfant handicapé...). Il ne faut pas se culpabiliser sans cesse mais miser sur les forces d'adaptation de chacun, les forces de la vie.

Malheureusement, dans le contexte social actuel, tout le monde est jugé sur ses performances, enfants comme parents. Cela augmente de façon considérable le stress et inhibe parfois les réactions saines.

Essayer au moins d'être un bon parent

Chacun sait qu'il est important de passer du temps avec ses enfants, de les toucher, de les aimer, de les contrôler aussi. Tout le monde connaît l'importance de la mère, du père, de l'harmonie du couple et de la communication. Mais *la compétence ce n'est pas de le savoir, c'est de le mettre en pratique*, et cela n'est pas facile. Qui n'a pas eu son lot de journées épuisantes, de tracas financiers, de périodes de déprime ou de rage contenue. Tout parent est d'abord une personne avec son passé, ses résistances, ses échecs, ses joies, ses espoirs, et ses drames aussi. Tout parent vit des moments de tension et de détente, et tout cela interfère dans ses relations parentales. Les enfants sont parfois meilleurs que leurs parents, parfois pires, mais ils ne sont jamais complètement différents.

L'important, c'est de savoir s'arrêter pour regarder et écouter ses enfants; on peut ainsi se réajuster, modifier ses attitudes et les aider du mieux possible à s'améliorer et à régler leurs problèmes au fur et à mesure.

Etre un parent compétent, c'est tout à fait possible dans la mesure où on n'exige pas de soi et de ses enfants la perfection. Etre un parent compétent, c'est être en mouvement perpétuel pour le devenir et ne jamais croire y être arrivé pour de bon.



Quelques conseils

- Prendre chaque jour le temps de parler avec ses enfants.
- Régler les problèmes un à la fois et au fur et à mesure.
- Faire confiance à son intuition et à son intelligence.
- S'informer, prendre conseil et surtout réfléchir de temps en temps aux valeurs qu'on veut transmettre et aux moyens de le faire.
- Ne jamais se coucher le soir sans avoir eu du plaisir avec ses enfants et sans avoir liquidé les tensions et les conflits de la journée.

On est toujours meilleur parent lorsqu'on est heureux soi-même et qu'on prend le temps de se faire plaisir.

COMMENT DIRE "NON" À VOTRE ENFANT

*Quelques techniques qui devraient faire merveille
auprès des charmants petits monstres.*

par Fredelle Maynard
Tiré de Madame au Foyer

D'un même mouvement, la jeune maman manœuvre la poussette, retire la sucette de la bouche du bébé et replace la sac de provisions. Un petit garçon - il a l'air d'avoir environ deux ans - alternativement traîne derrière ou court en avant. «Arrête ça!, dit la mère. Ne touche pas. Reviens ici. Que je ne te voie plus faire ça. Veux-tu une claque? J'ai dit : non! non».

Pour quiconque sait ce que c'est que de fonctionner avec deux enfants de moins de trois ans, la scène est familière et facile à comprendre. La mère est fatiguée, surmenée. Peut-être le bébé a-t-il des coliques et ne dort-il pas bien la nuit. Peut-être vient-elle d'avoir une chicane avec son conjoint. Elle peut avoir des problèmes d'argent. Presque à coup sûr, elle connaît des moments de découragement, alors que tout semble échapper à son contrôle. Il reste, cependant, un domaine où elle est toute-puissante, et c'est ce pouvoir qu'elle utilise maintenant. « Je ne veux pas entendre un seul mot. J'ai dit NON ! ».

Le négativisme des enfants de deux ans est bien connu, tout comme d'ailleurs l'esprit de révolte des adolescents. Ce qui est moins frappant, c'est le fait que c'est précisément à ces époques de la vie - la petite enfance et l'adolescence - que les parents deviennent négatifs et se mettent à défendre leur territoire par une série d'interdictions. « Tu ne dois pas grimper sur la table. » « Tu ne peux pas prendre la voiture ». Et les parents - c'est un truisme, mais comme le mot l'indique, il est vrai - servent de modèles. L'enfant imite instinctivement : si la réaction spontanée des parents à la plupart des demandes c'est non, ils ne devraient pas s'étonner d'entendre, de la part de leurs enfants, un chœur de protestations.

Le fond du problème, c'est une profonde incompréhension de ce qu'est vraiment la discipline. Il ne s'agit pas de punition, ni d'interdiction, même si ces deux éléments sont parfois inclus dans la discipline. La discipline, c'est enseigner à un enfant, au niveau de sa compréhension, les règles en cours dans la famille, à l'école et dans la société en général. Comme l'affirme Penelope Leach, experte britannique en éducation, il s'agit pour l'enfant d'apprendre comment se comporter. Au fond, ce que l'enfant désire profondément, c'est devenir compétent, adulte ; une discipline bien comprise sait exploiter cette ambition.



Il faut donc, autant que possible, encourager et stimuler, indiquant la route plutôt qu'érigent des barrières. Idéalement, la discipline n'impose pas de contrôles, mais elle aide l'enfant à se contrôler lui-même et cet objectif est atteint plus aisément quand l'enfant se sent respecté, accepté, compris et aimé. Or, le langage de l'acceptation c'est : OUI.

Pourquoi éviter le NON ? Eh bien, d'abord, parce qu'il établit un rapport défensif. À deux ans comme à 16, la première réaction d'un enfant normal c'est : je veux. Le mot « non » confère à l'activité indésirable une importance qu'elle n'avait peut-être pas à l'origine. Si vous dites à un petit enfant de ne pas courir, vous pouvez être sûre qu'il s'empressera de le faire. L'adolescent n'est pas tellement différent. « Je ne veux pas te voir traîner dans les salles de pool » devient pour lui un défi, qu'il relèvera probablement en faisant exactement le contraire de ce qu'on lui demande. Les interdictions d'ordre général, posées sans réflexion - « On n'interrompt pas les adultes », « On ne réplique pas » - peuvent se révéler peu valables en pratique. Si le bébé est en train de s'étouffer avec une pièce de lego, est-ce que l'enfant ne doit pas interrompre ? Et ne doit-il pas défendre ses droits s'il est injustement attaqué ? Souvent les enfants dociles, qui acceptent les ordres de leurs parents sans discussion, se transforment en adolescents dociles, qui suivent aveuglément leurs camarades. Et finalement, si le mot « non » devient une constante, il perd de son efficacité. L'enfant, accoutumé à entendre des interdictions et des phrases négatives, finit par ne plus les entendre du tout.

Bien sûr, il y a des occasions où la seule réponse qui convienne est un « non » inconditionnel. Mais ces occasions, en fait, sont étonnamment rares, et les principes fondamentaux qui les sous-tendent sont les mêmes au cours des années. L'enfant ne doit pas mettre en péril sa propre santé et sécurité. (Le petit enfant ne doit pas courir dans la rue ou planter des fourchettes dans les prises de courant; l'adolescent ne doit pas consommer de l'alcool avant de prendre le volant.) L'enfant ne doit pas faire mal délibérément. (Le petit enfant ne doit pas tourmenter le bébé ou le chat ; l'adolescent ne doit pas se moquer d'individus moins fortunés ou simplement différents). L'enfant ne doit pas détruire les choses qui ne lui appartiennent pas, ou qui ont de la valeur pour quelqu'un d'autre.

Comme vous le voyez, la liste n'est pas longue. Bien sûr, il y a beaucoup d'autres choses que vous ne voulez pas que votre enfant fasse. Vous ne voulez pas que votre fillette de deux ans lance ses céréales sur la table, ou fasse une crise de colère au supermarché. Il est probable que nous ne voulez pas que votre fils de 14 ans se teigne les cheveux en violet. Mais ces choses, pour irritantes qu'elles soient, ne sont pas cruciales - pour déterminer si une chose est cruciale, on se demande : y aura-t-il problème dans 10 ans ? - et la plupart d'entre elles peuvent être réglées d'une manière positive aux yeux de l'enfant.

Au lieu de dire : « Arrête de faire ça ! », dites par exemple : « Si tu as fini tes céréales, tu peux vider le plat dans l'évier et laver le bol toi-même ». Quant aux crises de colère, l'important, c'est de ne pas attendre qu'elles éclatent. C'est avant d'aller au magasin qu'il faut dire : « Je sais qu'il y a beaucoup de choses que tu aimerais avoir, au supermarché. On n'achète ni bonbon, ni gomme-baloune, mais si tu m'aides à faire le marché, tu pourras choisir une récompense. »

S'il vous arrive trop souvent de dire « non » ou « arrête de faire ça », vous avez sans doute besoin d'un répertoire d'idées de recharge. Car il ne faut pas seulement résoudre le problème immédiat, mais aider l'enfant à se comporter de manière à être aimable et estimable. Voici, selon les situations, 10 techniques de base qui peuvent transformer le NON en OUI.

La diversion : C'est un outil de première importance pour les parents des moins de trois ans, mais elle peut être utile à tout âge. Ecoutez plutôt ce qui est arrivé récemment avec mon petit-fils Willie, âgé de deux ans et considéré comme une « terreur » dans la famille. Un matin où il avait dormi chez moi, il jeta un coup d'œil circulaire sur la chambre, et murmura pensivement : « Qu'est-ce que je pourrais bien briser ? » Supprimant l'envie que j'avais de lui dire : « Si tu casses quoi que ce soit, jeune homme, tu retournes chez toi ! », je lui dis : « Vois-tu, Willie, j'aimerais mieux que tu ne brises rien. J'ai pensé qu'aujourd'hui on pourrait faire des bonhommes de pain d'épices. Ou bien on pourrait faire de la plasticine... » Willie mordit immédiatement à l'hameçon. « O.K., on fait de la plasticine. Je vais faire un monstre. » Et cela me rappela quelque chose que Sylvia Ashton-Warner a écrit, concernant son expérience avec les enfants d'âge pré-scolaire : « L'esprit de l'enfant est une fontaine jumelle de créativité et de destructivité, et plus on ouvre la fontaine créatrice, plus on contribue à fermer la fontaine de destruction. » Une grande part du comportement enfantin – frapper, mordre, crier, lancer des objets – n'est pas autre chose qu'une décharge d'énergie. Pour conserver l'énergie sans y perdre sa propre sérénité, le truc, c'est d'en divertir le cours.

La préparation : Une grande part de ce que les adultes qualifient de « mauvaise conduite » n'est que le comportement naturel d'un enfant placé dans une situation pour laquelle il n'a pas été adéquatement préparé. Nous avons tous vu des enfants de quatre ans gâcher une réception par leurs caprices et leurs colères. Ils s'emparent des canapés, courrent après la petite sœur d'un bout à l'autre de la salle à manger pendant le repas, appellent les parents à plusieurs reprises, une fois couchés, pour avoir un verre d'eau ou pour faire pipi. Ce type de comportement, propre à attirer des NONs, peut en grande partie être prévenu grâce à une préparation. L'enfant de quatre ans a besoin de savoir exactement ce qui va se passer : il y aura plusieurs adultes étrangers, et les parents seront très occupés. Il peut aider en mettant le couvert, en montrant aux invités où mettre leurs manteaux, etc. Avec sa petite sœur, il prendra son repas de bonne heure, dans la cuisine. S'il le désire, il peut venir dire bonjour aux invités. Avant le coucher, il y aura pour lui une surprise : un casse-tête, un

nouveau livre d'images, qui remplaceront l'histoire habituelle. Papa et maman comptent sur lui pour ne pas créer de problèmes inutiles pendant la réception. La semaine prochaine, ou le lendemain, l'enfant pourra lui aussi inviter un de ses amis.

Une préparation adéquate peut aussi éviter des problèmes avec les enfants plus âgés. Prenons par exemple la question argent. Si vous donnez à un adolescent 10\$ par semaine sans discuter d'abord de ce que cette somme est censée couvrir, il arrivera fatidiquement un moment, pendant la semaine, où il vous dira : « Puis-je avoir cinq dollars pour aller au cinéma ? » Ce qui peut vous amener à une réponse que vous regretterez plus tard : « Tiens ! et ne viens plus m'embêter ! » ou encore : « Tu n'es donc jamais satisfait ? La réponse, c'est non ». Pour éviter un affrontement, prenez un moment et discutez de l'allocation avec l'enfant : « De combien penses-tu avoir besoin ? Tant que ça ? Voyons voir. Tant pour le transport, les collations, les sorties de fin de semaine. Le reste – un concert rock, une journée de ski – c'est ta responsabilité. Tu pourras gagner l'argent en gardant les enfants, en pelletant la neige, en tondant le gazon... Et si tu veux, il y a d'autres tâches dans la maison pour lesquelles je serai contente de te payer. »

Un moment de solitude : Ceci est une version moderne de la « mise au coin ». L'importante différence, c'est que le délinquant n'est pas humilié. Voici Eric, âgé de six ans, qui est un mangeur capricieux et qui se tient assez mal à table. Il prétend que les pommes de terre, dans son assiette, touchent les petits pois, et que cet arrangement rend les deux légumes immangeables. Il se balance sur sa chaise et, pas tout-à-fait par accident, renverse un verre de lait. Ensuite, il annonce à haute voix qu'il déteste le poulet, qu'il veut un hamburger. Le moment est mal choisi pour lui faire un discours sur la nutrition ou les bonnes manières, et encore plus pour les déclarations du genre : « J'ai passé tout l'après-midi à préparer ce bon repas pour toi... ». Par ailleurs, un commandement tout sec : « Non, mange ton poulet », ne fera qu'aggraver les choses. La réaction la plus efficace, c'est de dire calmement et fermement : « Eric, va dans ta chambre et restes-y jusqu'à ce que tu sois prêt à manger avec nous. » Si Eric ne réapparaît qu'au moment du dessert, c'est qu'il n'est pas prêt à manger du pudding au chocolat. Il devra manger d'abord du poulet froid, des pois et des pommes de terre. Et si le repas est terminé au moment où il revient, eh bien, c'est trop tard. Il n'aura plus rien jusqu'au petit déjeuner du lendemain. Cette information doit être offerte sur un ton très calme, sans rancœur ni reproches. Après quelques repas de pommes de terre mêlées aux pois et flottant dans de la sauce froide, le comportement d'Eric à table se sera amélioré de façon spectaculaire.

Le contact physique : Il y a certains comportements enfantins qu'on peut mieux contrôler par une étreinte, une embrassade qui sert en même temps de contrainte physique. Prenons par exemple l'enfant qui mord. Cela arrive parfois lorsque entre 10 et 15 mois, il se rend compte que les dents peuvent servir à mordre dans autre chose que les bananes et les biscuits. Hier encore il était un adorable bébé ; aujourd'hui, sans

la moindre provocation, il a planté ses dents dans le bras de sa sœur. La réaction du parent, c'est probablement la colère : « Que je ne te voie plus jamais faire ça ! », ou encore une morsure en retour. Les deux réactions sont mauvaises. Quand vous le mordez, le petit enfant ne fait pas le rapprochement entre cette morsure et celle qu'il vient d'infliger à sa sœur. Quant à votre cri d'indignation, il ne le comprend pas. Il faut se mettre à la place de l'enfant. Jusqu'à maintenant, tous ses désirs étaient gratifiés. On le portait, on le nourrissait, on lui chantait des chansons, on le berçait. Maintenant, quand il commence à peine à explorer son univers, ce qu'il entend, c'est ; NON ! « Ne touche pas » et « Attends une minute ». Ce n'est donc pas étonnant si sa réaction en est une d'incompréhension. La vie, pour le petit enfant, est remplie de contrariétés. Tout en bas, perdu dans une forêt de chevilles et de genoux, il ne peut aller aussi vite que les adultes, ni aussi sûrement. Il ne peut pas atteindre ce qu'il convoite. Il ne parle pas assez bien pour dire ce qu'il ressent. Alors il utilise ce qu'il a : ses petites dents pointues.

Quand un enfant mord, prenez-le dans vos bras immédiatement, serrez-le de près de dites-lui : « Mordre, ça fait mal. Ça fait pleurer ta sœur. Je t'aime beaucoup, mais je ne peux pas te laisser mordre qui que ce soit, comme je ne laisserais personne te mordre ». À 14 mois, l'enfant ne comprendra peut-être pas les mots, mais il captera le message. Il n'est pas méchant, il ne sera pas rejeté à jamais hors de l'amour de la famille. Par ailleurs, il sait que ce qu'il vient de faire n'était pas bien.

Il arrive aussi aux enfants beaucoup plus âgés d'avoir besoin qu'on les serre dans nos bras, plutôt que de leur faire des reproches. Prenons par exemple Alice, dont les parents viennent de se séparer ; son père, qu'elle adore, vit à mille milles de distance. Vivant avec sa mère, Alice la poursuit de ses exigences. Elle veut – absolument – un nouveau blouson ; personne ne porte des blousons à capuchons, maintenant. Elle veut participer avec son école à un week-end à Toronto : tout le monde y va. Elle veut... elle a besoin de... beaucoup de choses. Bien sûr, sa maman peut dire : « Non, nous n'avons pas les moyens », ce qui provoquerait automatiquement de la colère, des larmes. Elle peut aussi offrir des explications rationnelles (« Ton blouson est presque neuf »), ce qui amènerait une discussion peut-être interminable. Ou encore, elle peut mettre son bras autour des épaules d'Alice et dire : « Chérie, je sais que tu es triste. Je le suis aussi. Mais nous sommes toi et moi dans le même bateau. Nous devons nous arranger avec ce que nous avons. Je sais que ton papa est fier de la manière dont tu fais ta part. »

L'humour : Les jeunes enfants détestent qu'on les taquine et qu'on use d'ironie avec eux. Mais l'humour, s'il va bien avec votre style habituel, peut avoir des effets merveilleux. Prenons par exemple le pleurnichage, un des comportements les plus exaspérants chez les enfants. Souvent, des parents qui réagissent à l'agressivité et aux crises de colère ne supportent pas du tout le pleurnichage. « Ce n'est pas une chose qui attire une punition, m'a fait remarquer une maman. Mais je ne peux pas le supporter. J'ai essayé d'ignorer Chloé. J'ai essayé de l'envoyer dans sa chambre. Mais alors, elle pleurniche encore plus fort ».