



# *Les parents en tant que premiers enseignants*

Livret à l'intention des parents  
des Premières Nations et métis  
du Manitoba

## Dans ce numéro

- » Mode d'apprentissage des enfants
- » Enseignement et encadrement
- » Comment favoriser l'apprentissage de vos enfants
- » Pour obtenir du soutien

# Élaboration du présent livret

Le présent livret fait partie d'une série de quatre livrets à l'intention des parents et des parents substitués des Premières Nations et métis du Manitoba. Il a été élaboré pour faire suite à l'intérêt manifesté par les familles et les partenaires communautaires du Manitoba, qui souhaitent que soit offerte une information utile et adaptée à la culture sur l'art d'être parent. Le présent livret et les autres livrets de la même série ont été élaborés au départ par le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone et la First Nations Health Authority de la Colombie-Britannique, en partenariat avec le Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé ainsi que des parents autochtones et des membres de leurs familles, des aînés et des partenaires communautaires de la Colombie-Britannique.

Les livrets de cette série sont les suivants :

- **Grandir en bonne santé**  
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **Les parents en tant que premiers enseignants**  
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **La paternité, c'est pour la vie**  
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba
- **Les liens familiaux**  
Livret à l'intention des parents des Premières Nations et métis du Manitoba

Plusieurs personnes ont participé à l'adaptation pour le Manitoba des livrets de la Colombie-Britannique. Elles ont partagé leurs expériences, communiqué leurs enseignements, présenté leurs idées, réalisé des traductions de langues autochtones et fourni des photos. Nous tenons à remercier les personnes suivantes d'avoir contribué à la réalisation du présent projet d'adaptation :

- **Joanne Brown**, Attachment Network of Manitoba
- Équipe du programme Bébés en santé, Bureau d'Enfants en santé Manitoba
- Équipe des services concernant l'Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation foetale (ETCAF), Bureau d'Enfants en santé Manitoba
- Santé, Aînés et Vie active Manitoba

- **Sheila Murdock**, Manitoba First Nations Education Resource Centre
- **Rachelle Neault et Sharon Wilson**, Metis Community Liaison Department, Manitoba Metis Federation
- **Jaime Cidro**, Université de Winnipeg
- **Jason Parenteau**, programme Pleins Feux (probation)
- Programme d'apprentissage et de garde des jeunes enfants, Familles
- **Rick Boucher**, Dufferin School
- **Tamara Beardy**, Children's Hospital Research Institute of Manitoba
- **Karen Davis**, coordonnatrice, niveau préscolaire
- **Lianna Wanbdiska**, First People's Child Care Association
- **Rita Cullen**, Régie des services à l'enfant et à la famille des Métis
- **Delores Wallbridge**, Programme d'aide préscolaire aux Autochtones, Peguis Family Centre
- **Annie Ballantyne**, Grand Rapids School
- **Donna Young**, Opaskwayak Cree Nation Child and Family Services Agency
- **Gilbert Fredette**, Nation crie de Norway House
- **Jean Johnson et Lynda Wright**, NCN Family & Community Wellness Centre
- **Jenilee Lengyel**, Ruth Betts Community School
- **Marian Paul**, Nor Man Regional Parent Child Coalition
- **Vivian Scott**, Cross Lake Early Childhood Education Centre

- Centre de ressources Meilleur départ de Nexus Santé  
**Wendy McAllister**, directrice  
**Alison Benedict**, conseillère en promotion de la santé
- Centre de collaboration nationale de la santé autochtone  
**Margo Greenwood**, leader académique  
**Donna Atkinson**, directrice  
**Roberta Stout**, agrégée de recherche  
**Regine Halseth**, agrégée de recherche  
**Lesa Cauchie**, agente de communication
- Enfants en santé Manitoba  
Initiatives d'aide aux parents  
Initiatives autochtones et coalitions axées sur les parents et les enfants

La production de la présente série de publications a été rendue possible, en partie, grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada et du gouvernement du Manitoba. Les opinions exprimées dans ces publications ne reflètent pas nécessairement celles de nos partenaires financiers.

Le présent livret a été adapté du livret de la Colombie-Britannique intitulé Les parents en tant que premiers enseignants, qui a été publié en 2013 en partenariat avec la BC First Nations Health Authority. Vous pouvez consulter en ligne ce livret de la Colombie-Britannique à : [www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/90/parent\\_teacher\\_FR\\_web.pdf](http://www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/90/parent_teacher_FR_web.pdf)



NATIONAL COLLABORATING CENTRE  
FOR ABORIGINAL HEALTH



**Manitoba** 



First Nations Health Authority  
Health through wellness





# Table des matières

---

Introduction . . . . .	4
Cercle de soutien . . . . .	8
Mode d'apprentissage des enfants . . . . .	10
Enseignement et encadrement. . . . .	13
Comment favoriser l'apprentissage de vos enfants . . . . .	16
Ce que vous pouvez faire . . . . .	17
Pendant la Grossesse . . . . .	17
Enfants de 0 à 6 mois. . . . .	18
Enfants de 7 à 12 mois . . . . .	20
Enfants de 1 à 3 ans . . . . .	21
Enfants de 4 à 6 ans. . . . .	24
Enfants ayant des besoins particuliers. . . . .	26
Pour obtenir du soutien. . . . .	28
Pour en apprendre davantage . . . . .	29



**nīkīhikomawāk**  
*signifie « mes parents »  
en cri*

---

# Introduction

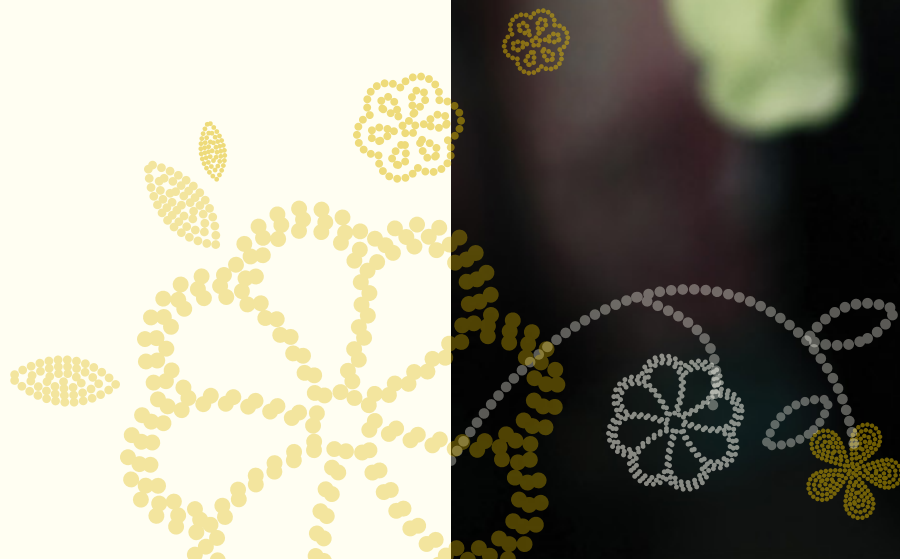
---

Les premières années de la vie de vos enfants représentent une période cruciale dans leur apprentissage et leur développement. Dans les communautés autochtones, prendre soin des enfants est une responsabilité partagée. Nos enfants sont notre avenir. Nous devons nous considérer comme étant leur passé. Nous souhaitons que nos enfants gardent de bons souvenirs de leur enfance en se rappelant avoir été aimés et protégés. Nous pouvons offrir à nos enfants un avenir prometteur. Nous pouvons œuvrer à bâtir des familles plus saines dans des communautés plus saines. Il est très important que nos enfants soient exposés à la langue et à la culture des Premières Nations ou métisses durant les premières années de leur vie, car elles constitueront le fondement de leur identité, de leurs origines, de leur cheminement dans la vie et de leur appartenance à la communauté.

Le présent livret contient des histoires, des référents culturels et des connaissances au sujet de l'apprentissage de la petite enfance. Il vise à vous aider à renforcer vos compétences en tant que premiers enseignants de vos enfants. En tant que parents, vous serez les enseignants les plus importants et les plus durables qu'auront vos enfants dans leur vie. Tout au long du présent livret, vous trouverez des encadrés contenant des liens vers des ressources supplémentaires que vous pouvez consulter pour obtenir plus d'information. À la fin du livret figure également une liste d'organismes qui offrent un vaste éventail de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture qui vous aideront à servir au mieux les intérêts de vos enfants.

*« Unissons nos esprits et offrons à nos enfants la vie qu'ils méritent. »*

– *Sitting Bull*





*pearaan*

*signifie « parents » en michif*





## Chanter nos histoires

*Boozhoo, Wawataybenaysiik. Wauzhuk ndodem. Mitaanjigamiing Première Nation nindonji. Bonjour, je m'appelle Northern Lights Thunderbird. J'appartiens au clan Muskrat (rat musqué) et à la Première nation Mitaanjigaming. Mes prénoms en anglais sont Brenda Marie. Je viens du nord-ouest de l'Ontario, mais je me sens chez moi à Winnipeg, puisque j'ai été élevée dans cette ville où j'habite depuis mon plus jeune âge.*

*J'ai toujours su que je voulais devenir mère et j'ai longtemps désiré avoir des enfants. J'aime les enfants et, depuis l'âge de 20 ans, je suis éducatrice de la petite enfance. J'ai toujours considéré les enfants dont je m'occupe à la garderie comme s'ils étaient les miens. De fait, j'ai eu le privilège d'être la première enseignante, après leurs parents, de certains de mes neveux et nièces. Je me suis toujours sentie privilégiée d'avoir eu la chance de travailler auprès de ces précieux jeunes enfants. Les enfants dans ma vie continueront toujours de représenter quelque chose de très spécial pour moi. Ils m'ont profondément touchée de tant de façons et m'ont tant appris au sujet de moi-même, de l'amour et de la vie. Je n'oublierai jamais une petite fille en particulier. Son nom commence par un « S ».*

*Selon notre tradition anichinabée, si un enfant à quatre pattes se penche vers vous pour regarder entre vos jambes, cela signifie qu'il cherche un petit frère ou une petite sœur et que vous ou un autre membre de la famille attendez un enfant.*

*Eh bien, quand la petite m'a regardée de cette façon, j'ai éclaté de rire et j'ai pensé... Vraiment? Se pourrait-il qu'il s'agisse de moi? Je n'étais même pas certaine de pouvoir tomber enceinte (même si mon mari m'a dit qu'il avait toujours su que nous aurions des enfants ensemble). Je m'en étais remise simplement au Créateur. S'il était écrit que je serais mère, alors cela arriverait au moment propice. Une petite voix au fond de moi me disait que j'étais l'heureuse élue, et que c'était bien ainsi, mais j'ai préféré en rire.*

*Pourtant, je ne pouvais cesser de penser à ce regard que m'avait jeté la petite S. Je me rappelle avoir acheté des tests de grossesse pendant l'été de 2011. Juste pour voir! Eh bien, j'ai décidé d'en essayer un par curiosité. Et devinez quoi? Le premier test a donné un résultat positif. Je n'avais pas dit à mon mari ce que je faisais. Je l'ai appelé pour qu'il vienne dans la salle de bains et je lui ai montré le test.*

*Le lendemain, je me suis présentée dans une clinique sans rendez-vous pour obtenir une confirmation d'un médecin. Et malgré tous mes doutes, il a confirmé que le test était bien positif! Enfin, j'allais devenir mère! Tous mes rêves se réalisaient!*



*Nous ne voulions pas connaître le sexe du bébé et nous avons refusé tous les tests visant à déceler les anomalies éventuelles. C'était notre enfant et nous allions l'aimer tel qu'il serait. Nous voulions accepter ce merveilleux cadeau du Créateur – le privilège d'être des parents!*

*Wow! Ça a été une période tellement excitante, mais en même temps je me suis sentie esseulée. Alors que je me préparais à devenir mère, je voyais certaines des relations que j'entretenais se détériorer. Je me suis disputée avec ma meilleure amie, mes cousines et mes beaux-parents. Je me sentais si seule. Et pourtant, je savais que je ne l'étais pas. Le petit être qui grandissait dans mon ventre était toujours avec moi et le Créateur était à mes côtés! C'était le plus beau sentiment du monde! J'ai vraiment tout aimé de ma grossesse. Quelle expérience formidable, et c'était enfin à mon tour de la vivre!*

*J'ai été en travail pendant environ 14 heures, mais le travail le plus difficile a duré moins de cinq heures. Le jour de la naissance de mon bébé a été l'un des plus beaux jours de ma vie. Ma sœur et mon mari sont restés auprès de moi. Ma mère voulait m'accompagner aussi, mais je savais que j'avais besoin de ma sœur à mes côtés. Mon frère John, décédé depuis, était à l'hôpital avec sa conjointe. Un aîné qui nous a bénis et qui a officié à notre mariage était à l'hôpital par hasard pour son fils le même jour. Deux personnes seulement pouvaient m'accompagner en salle de travail. Je savais*

*que si ma mère était avec moi, je réagisrais comme un bébé; il fallait maintenant que je devienne une mère. Mais c'était tout de même réconfortant de les savoir tous tout près!*

*Et puis, je suis devenue mère. Quand j'ai repris mes esprits, je me suis mise à pleurer. J'ai pleuré pour toutes les autres mères avant moi, pour toutes mes amies qui étaient mères, pour ma mère, ma grand-mère, mes sœurs, et j'ai ressenti un nouveau respect pour toutes ces femmes et pour la force qu'elles avaient pour s'occuper de leurs enfants. J'avais toujours pensé qu'élever des enfants était facile. Un ange m'a touchée, et j'ai ressenti un peu de honte pour l'ignorance dont j'avais fait preuve jusqu'alors. Je ressentais maintenant davantage de compassion envers les familles avec lesquelles je travaillais, ainsi qu'une compréhension plus profonde de leur situation. J'étais capable d'être plus sincère, compatissante et ouverte d'esprit. Je suis fière de tous mes enfants et je les aime profondément. Chacun d'eux m'a fait cadeau de son amour. Je me sens vraiment bénie par le Créateur. J'aime mon rôle de mère et les défis quotidiens que tous les jours amènent au sein de mon cercle familial. J'aime aussi mon travail d'éducatrice au sein du plus grand cercle d'enfants qui me sont confiés, car je comprends mieux maintenant les autres parents et les enfants.*

*– Brenda Ducharme,  
Northern Lights Thunderbird  
Première Nation Mitaanjigaming*

# Cercle de soutien

Notre mode de vie en famille a changé avec le temps. Par le passé, les peuples autochtones étaient riches des relations qu'ils entretenaient. Ils ne définissaient pas par leur fortune, mais par la taille de leur réseau familial. Ce réseau incluait non seulement la famille immédiate, mais aussi la famille étendue – les parents par alliance –, et toute autre personne avec laquelle on entretenait des relations étroites et qu'on considérait comme un membre de la famille. De nos jours, un ménage peut comprendre deux personnes seulement – un parent et un enfant. Des familles sont déménagées loin de leur territoire traditionnel, de leurs grands-parents, tantes et autres membres de la famille. Les liens avec la famille et la communauté aideront vos enfants dans leur apprentissage, et ils leur permettront de développer un fort sentiment d'appartenance.

## Liens avec la famille

Il existe divers types de familles, grandes et petites. Il y a des familles monoparentales, des familles biparentales, des familles reconstituées, des familles d'accueil et des familles multigénérationnelles. Les parents peuvent être des parents biologiques ou adoptifs, des membres de la famille élargie, des beaux-parents. Ils peuvent être des personnes jeunes ou vieilles, célibataires ou mariées, lesbiennes, bisexuelles, gaies, transgenres, allosexuelles ou bispirituelles. Chaque famille est unique et chaque enfant a des besoins distincts au sein de sa famille. Les familles peuvent constituer un solide cercle de soutien pour vous et vos enfants.

## Liens avec la communauté

Les liens avec la communauté et la famille aident vos enfants dans leur apprentissage, et ils leur permettent de développer

un sentiment d'appartenance. En favorisant ces liens, vous leur apprenez à être fiers de leur identité culturelle. Leur identité est un symbole ou une histoire qui rappelle à vos enfants qui ils sont, d'où ils viennent, qui est leur famille et quel est le lieu de leur appartenance. Les parents ont besoin de se soutenir mutuellement et d'obtenir le soutien de toutes les générations de leur communauté. Votre communauté peut aider vos enfants dans leur apprentissage, et elle peut vous aider à leur enseigner des valeurs culturelles, des traditions, des langues, des modes de vie et des raisons de vivre qui les aideront à s'épanouir pleinement.

Par communauté, on entend le lieu où vous habitez, les groupes de personnes que vous connaissez et les services auxquels vous avez accès. Il est utile de connaître les gens et les services de votre communauté, et la façon dont ils peuvent vous soutenir ainsi que vos enfants en pleine croissance. Vous pouvez obtenir de l'aide dans bien des endroits au sein de votre communauté. Les membres de votre famille, vos amis et d'autres parents peuvent vous prêter main-forte. Les médecins et les infirmières, les centres d'amitié, les coalitions parents-enfants, les centres de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire, les centres de santé et les postes de soins infirmiers, les travailleurs dispensant des services de renforcement de la famille et les visiteurs à domicile peuvent aussi jouer un rôle dans le développement sain de vos enfants. Des programmes de développement de la petite enfance et de parentalité vous sont également offerts gratuitement. Vous pouvez trouver ces programmes en consultant la liste des organismes au dos du livret, les bulletins communautaires et même les médias sociaux, comme Facebook. Il est important que vous sachiez que vous pouvez compter sur bien des gens.

Ligne pour les parents du Manitoba  
[www.zonedeparentsdumanitoba.ca](http://www.zonedeparentsdumanitoba.ca)  
Sans frais : 1 877 945 4777



## Selon les aînés

- Chaque enfant est spécial.
- Chaque enfant doit être traité avec soin et avec respect.
- Chaque enfant a besoin qu'on lui dise qu'on l'aime.
- Chaque enfant a besoin qu'on soit bon avec lui.
- En tant que parents, vous faites partie d'un cercle de soutien élargi.



## La cérémonie d'attribution du nom

---

*L'une des premières responsabilités des parents anichinabés est de donner un nom anichinabé à leur enfant lors d'une cérémonie d'attribution du nom. C'est lors de cette cérémonie, qui doit avoir lieu le plus tôt possible, que des liens sont établis entre l'enfant et sa communauté. C'est la journée où l'on célèbre le son du prénom de l'enfant. Il appartient aux parents d'entendre ce prénom, de le connaître et de faire en sorte que l'enfant reçoive cette identité dès le début de sa vie. Donner un nom à un enfant, c'est lui donner une identité qui nous le fera connaître et qui le fera connaître à l'ensemble de la Création. Au cours de la cérémonie, on rappelle aux parents que leur enfant est un cadeau et qu'ils doivent en prendre soin non seulement à ce moment, mais pendant le reste de leur vie et de la vie de leur enfant. Mais ce n'est pas une tâche qu'ils devront accomplir seuls, puisque déjà au sein de ce cercle, au cours de cette cérémonie à laquelle participent des oncles et des tantes et même des amis proches de la famille, il y a des gens qui pourront les aider à s'occuper de leur enfant. La famille étendue est un peu comme le clan. Les Anichinabés appartiennent au clan de leur père, et ils possèdent une famille élargie dont les membres sont répartis partout en Amérique du Nord. Il est donc essentiel de donner une identité forte à nos enfants. Je pense qu'il s'agit de l'une des premières responsabilités des parents. Les parents sont des enseignants; c'est leur devoir envers leurs enfants.*

*– Jason Parenteau (Anichinabé, Winnipeg)*



# Mode d'apprentissage des enfants

Chaque jour, vos enfants apprennent. Le simple fait de tenir votre bébé, de le regarder et de lui sourire l'aide à apprendre. Saviez-vous que les bébés peuvent reconnaître la voix de leur mère parce qu'ils l'ont entendue alors qu'ils étaient dans son ventre? Saviez-vous que les bébés de quatre ou cinq mois peuvent reconnaître leur nom? De la naissance à l'âge scolaire, les enfants apprennent de bien des façons tout aussi importantes les unes que les autres.

## Soins prodigués

Les soins que l'on donne aux enfants ont une incidence sur leur apprentissage. Si on répond à leurs besoins (nourriture, vêtements, sécurité, confort, amour, jeux à l'extérieur), ils apprennent à se sentir en sécurité, en confiance et aimés. Il est plus facile pour les enfants d'apprendre et d'avoir une attitude positive à l'égard de la vie lorsque leurs besoins sont satisfaits.

## Premières expériences de vie

Les premières expériences de vie façonnent les réseaux neuronaux du cerveau. Grâce aux expériences qu'ils vivent, les enfants apprennent à connaître le monde qui les entoure et la place qu'ils y occupent. Les expériences précoces du bébé avant même sa naissance jettent les bases sur lesquelles reposeront

son apprentissage, son comportement et sa santé. Chaque jour, l'enfant apprend, grandit et se développe. Essayez d'inclure des expériences positives et des occasions d'apprentissage dans la vie quotidienne de vos enfants.

## Faites appel aux sens

Les sens servent à l'apprentissage. Chez les enfants, la meilleure façon d'apprendre consiste à utiliser tous leurs sens. La vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat et le goût permettent de créer des connexions entre les cellules cérébrales, ce qui contribue au développement du cerveau du jeune enfant; les connexions qui sont utilisées souvent deviennent permanentes, tandis que celles qui ne sont pas utilisées fréquemment disparaissent.

Parmi les activités qui font appel aux sens, mentionnons notamment lire des livres à vos enfants, leur raconter des histoires au sujet des images dans un livre ou des photos dans un album. Vous pouvez aussi leur faire faire de la peinture au doigt, danser et chanter avec eux, leur faire écouter de la musique et d'autres sons, tout comme leur faire sentir et goûter de nouveaux aliments et toucher des objets intéressants ou de nouvelles surfaces, y compris de la pierre, des feuilles, de l'écorce d'arbre, de l'herbe ou un tambour en peau brute. Vos enfants peuvent apprendre les nombres en comptant chaque baie qu'ils mangent. Ils peuvent développer leur motricité fine et apprendre à ressentir leurs émotions en jouant avec du sable, de l'eau et d'autres matières naturelles ou artificielles.

## Importance du jeu

Les enfants apprennent en jouant. Trouvez le temps d'interagir avec vos enfants et de jouer avec eux tous les jours, et pas nécessairement à des jeux organisés selon des règles établies. Vous ne devez pas non plus leur acheter des jouets qui coûtent cher. Au cours des premières années de leur vie, vous êtes le meilleur jouet qu'ils puissent avoir. Les jeunes enfants aiment jouer avec des articles ménagers courants comme des casseroles et des poêlons, des boîtes de carton, des tubes et des verres ou autres contenants en plastique. Le jeu libre est important pour l'apprentissage et le sain développement des enfants. Il leur permet d'exercer leur autonomie fonctionnelle.







Jouez à l'extérieur avec vos enfants tous les jours, s'il n'y a pas de danger à le faire. En jouant dehors, les enfants apprennent à quel point le monde qui les entoure est riche et ils établissent des liens avec leur environnement naturel. Donnez à vos enfants la liberté d'être actifs, de courir et d'explorer leurs centres d'intérêt. Amenez vos enfants dans un terrain de jeux ou faites-les participer à un programme parents-enfants où ils peuvent interagir avec d'autres enfants et apprendre à s'entendre avec eux.

Commencez tôt, commencez bien : Guide d'apprentissage par le jeu pour la petite enfance au Manitoba – De la naissance à six ans [https://www.gov.mb.ca/healthychild/ece/ece\\_birthto6\\_playbased\\_fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/healthychild/ece/ece_birthto6_playbased_fr.pdf)



## Incidence des émotions

Les émotions peuvent influencer grandement sur l'apprentissage des enfants. Lorsqu'ils se sentent en sécurité sur le plan affectif, les enfants sont plus heureux et plus disposés à explorer et à apprendre. Votre proximité, votre contact visuel, votre sourire, votre voix et votre toucher aideront vos enfants à se sentir aimés et en sécurité. Soyez prévisibles dans vos attentes et vos réactions. Répétez calmement les règles et vos attentes envers vos enfants. Trouvez du temps au cours de la journée pour des activités tranquilles et paisibles ou des moments de réflexion. Félicitez vos enfants lorsqu'ils font quelque chose de bien. Parlez avec eux des choses qui peuvent les embêter. Faites-leur des commentaires positifs et constructifs. Ayez une attitude respectueuse, encourageante et compréhensive.

## Structure et routine

La structure et la routine contribuent au bon développement des enfants. Ils « fonctionnent » mieux lorsqu'ils savent à quoi s'attendre et à quel moment s'y attendre. Déjeuner peu de temps après le réveil et s'habiller chaque jour constituent une routine qui favorise les habitudes saines et les aide à se sentir en sécurité.

Les routines sont prévisibles, mais elles doivent rester souples. Elles sont prévisibles parce qu'elles sont régulières, mais souples parce qu'elles ne sont pas assujetties à un horaire

strict. Par exemple, si vous jouez dehors avec vos enfants et qu'il fait très beau, vous pourriez décider de rester un peu plus longtemps dehors et de retarder la sieste en conséquence.

Établissez une routine saine pour vos enfants dès leur naissance, mais prévoyez une certaine souplesse dans leur horaire quotidien. Les routines quotidiennes, comme déjeuner, souper en famille, prendre son bain, lire, jouer et se coucher à la même heure, leur assureront une certaine stabilité. Lorsque les enfants sont calmes et détendus, ils peuvent mieux se concentrer sur leur apprentissage.



*Pensez à des moyens de rendre l'apprentissage amusant. N'oubliez pas que votre rôle est essentiel. Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de vos enfants. Les parents sont leurs premiers enseignants*



# Mode d'apprentissage des enfants (Suite)

## État de santé

L'état de santé influe également sur l'apprentissage. Les enfants qui mangent des aliments sains, qui jouent dehors et dorment suffisamment chaque jour ont plus de facilité à apprendre. En outre, pour aider votre enfant à demeurer en bonne santé, il est important que vous consultiez régulièrement votre médecin, une infirmière en santé communautaire ou une travailleuse de soutien familial.



Bien manger avec le Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/rapports-publications/bien-manger-guide-alimentaire-canadien-premieres-nations-inuit-metis.html>

## Développement du cerveau des jeunes enfants

The first 3 years of life are crucial for children's healthy brain development and learning. Between birth and 3 years old, our brains are twice as active as when we are adults. This sensitive period of brain development is an important time because this is when your children are more ready to learn and develop certain skills. The stronger the brain's connections, the better the ability to think and learn. Through positive, repeated interactions with your children, and by talking with them and spending time with them, it is easier for them to develop the basic skills of life, such as seeing, talking and showing emotions. If children are not given the chance to build their brain connections during sensitive periods of early brain development, it is harder for them to think and learn later on. Interact with your children often and consistently to help shape their future.

A Parent's Guide to Early Childhood Development  
[www.gov.mb.ca/healthychild/publications/Guide\\_ENGLISH\\_ext.html](http://www.gov.mb.ca/healthychild/publications/Guide_ENGLISH_ext.html)



*Les jeunes enfants ont besoin de 10 à 13 heures de sommeil ininterrompu chaque nuit. Si vous couchez vos enfants à 20 h chaque soir, vous pourrez profiter d'un moment tranquille à la fin de la journée.*

## Un sentiment d'appartenance

Un sentiment d'appartenance favorise aussi l'apprentissage de vos enfants. Parlez-leur de votre famille, de votre communauté et de votre culture. Enseignez à vos enfants la langue de votre Première Nation ou métisse ou apprenez-la avec eux. Vous les aiderez ainsi à établir un lien avec leur peuple et leur territoire ancestral, et ce lien leur permettra de développer un sentiment d'appartenance. Faites connaître à vos enfants leur famille élargie, leur communauté et des événements culturels. Les centres d'amitié, les centres de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire, les coalitions parents-enfants ainsi que les autres parents de votre communauté pourront vous tenir au courant des activités culturelles et des possibilités d'apprentissage dont vous et vos enfants pourrez profiter.



# Enseignement et encadrement

L'enseignement et l'encadrement que vous donnez à vos enfants les aideront à grandir pour devenir des personnes qui seront heureuses et bienveillantes, qui auront de l'assurance, une bonne estime de soi et des valeurs solides, qui respecteront les autres et sauront résoudre les problèmes.

## Compréhension des comportements non désirés

Il faut reconnaître que le comportement des enfants constitue leur moyen de communiquer avec les gens qui les entourent. Le mauvais comportement de vos enfants pourrait être causé par la fatigue, le stress, la faim, la peur ou un trop-plein d'énergie. Ils peuvent aussi mal se comporter pour attirer votre attention. Les routines quotidiennes et les interactions positives avec vos enfants sont importantes et les aident à éviter les comportements non désirés. Réfléchissez aux motifs à l'origine des comportements non désirés chez vos enfants et expliquez-leur calmement, dans un climat de compréhension, pourquoi vous n'acceptez pas ces comportements et ce que vous pouvez faire pour les aider à les modifier. Un encadrement positif renforce les bons comportements. Donnez l'exemple auprès de vos enfants de bons comportements à adopter.

## Encadrement du comportement

L'encadrement du comportement des enfants est efficace lorsqu'on tient compte de leur étape de développement, de leurs capacités et de leur personnalité. Vous devez toujours procéder de manière positive, conséquente et juste. Vous ne devez jamais user de violence physique ou verbale, comme crier, frapper, menacer ou poser tout autre geste qui pourrait engendrer la peur, l'inconfort ou la douleur. Vous risqueriez ainsi de faire monter leur niveau de stress et d'entraver leur apprentissage. De plus, vous leur enseigneriez qu'il est acceptable d'agir de cette façon avec les autres. Ne faites jamais de mal à vos enfants.

Il est important que vous corrigiez les mauvais comportements de vos enfants dès qu'ils apparaissent. En fin de compte, il est préférable de préparer vos enfants à adopter de bons comportements avant que les problèmes surviennent. Ils acquièrent ainsi les habiletés nécessaires pour bien réussir dans le monde. Enseignez à vos enfants à communiquer avec les autres et à s'entendre avec eux. Enseignez-leur aussi ce qu'on attend d'eux et montrez-leur comment réagir aux situations stressantes. Le document suivant présente quelques stratégies que vous pourriez utiliser auprès de vos enfants pour encourager leurs bons comportements.

Pratiques exemplaires pour orienter le comportement des enfants

[https://www.gov.mb.ca/fs/childcare/resources/pubs/bp\\_childrens\\_behaviour.fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/fs/childcare/resources/pubs/bp_childrens_behaviour.fr.pdf)



# Enseignement et encadrement (Suite)

---

## Discipline positive

Les mauvais comportements de vos enfants pourraient être causés par la fatigue, la faim ou la peur. Les routines quotidiennes et les interactions positives avec vos enfants sont importantes et les aident à éviter les comportements non désirés. La discipline est efficace lorsqu'elle est appliquée en fonction de l'étape du développement de vos enfants, de leurs capacités et de leur personnalité. Elle doit toujours être positive, conséquente et juste. Elle ne doit jamais comporter de la violence physique ni aucun geste qui pourrait causer de la douleur ou de la souffrance à vos enfants. Elle doit être appliquée calmement, dans un climat de compréhension. La discipline positive renforce les bons comportements et aide les enfants à modifier leurs comportements non désirés. Voici quelques méthodes de discipline que vous pourriez utiliser avec vos enfants.

## Félicitations

Dites à vos enfants ce qu'ils font de bien. Par exemple, félicitez-les lorsque vous voyez qu'ils s'entendent bien avec les autres ou remerciez-les s'ils vous aident sans que vous le leur ayez demandé. Il est préférable de féliciter ou de remercier vos enfants que de leur acheter des cadeaux ou des récompenses quand ils se comportent bien. Lorsque les enfants

entendent des commentaires positifs au sujet de leurs bons comportements, ils ont tendance à reproduire ceux-ci, car cela leur fait du bien et renforce leur estime de soi.

## Période de rapprochement

Utilisez des « périodes de rapprochement » pour encourager un bon comportement par une interaction positive et en parlant avec vos enfants lorsqu'ils affichent un mauvais comportement. Au lieu de prendre vos distances quand ils éprouvent des difficultés, portez attention à leurs besoins et tentez de déterminer la source du comportement non désiré. Cela peut vous aider, vous et votre enfant, à voir ce qui ne va pas et à voir comment la situation peut être améliorée. Par exemple :

- Parlez de vos sentiments et de vos émotions (les siens et les vôtres). Demandez-lui par exemple : « Es-tu en colère?/Es-tu triste?/As-tu peur? »
- Serrez-le dans vos bras et montrez-lui que vous vous souciez de lui.
- Parlez avec lui de différentes façons de régler le même genre de problème la prochaine fois.

Les enfants sont souvent submergés par l'émotion. Ils ne peuvent alors se rappeler les règles ni prêter attention aux autres avant d'avoir repris la maîtrise de leurs sentiments. Restez calme, assoyez-vous près de votre enfant jusqu'à ce qu'il se calme lui-même et parlez-lui de ce qui s'est passé. Ainsi, vous aiderez votre enfant à se sentir en sécurité, et il saura qu'il peut compter sur vous et sera disposé à comprendre ce qui l'avait mis dans cet état.



*Combien de phrases bienveillantes et encourageantes vous viennent à l'esprit? Employez-les chaque jour. Encouragez vos enfants à les utiliser entre eux.*





## Distraction

Essayez de distraire votre enfant si quelque chose commence à l'incommoder en lui proposant une nouvelle activité ou en entamant une conversation. Par exemple, si votre enfant est en colère parce que c'est l'heure du bain, et qu'il veut continuer de jouer, vous pouvez peut-être le distraire en lui parlant des jouets que vous êtes en train de mettre dans la baignoire. Si l'un de vos enfants cherche à attraper votre tasse de café, vous pouvez lui dire que c'est chaud et qu'il pourrait se brûler. Donnez-lui plutôt un verre en plastique pour jouer. N'essayez pas de distraire votre enfant s'il est déjà en colère ou en pleine crise. Offrez-lui plutôt un choix.

## Choix

Une autre stratégie visant à modifier les comportements non désirés consiste à offrir des choix à vos enfants. Vous les aiderez ainsi à comprendre et à gérer leur comportement. Essayez de vous rapprocher d'eux et de leur dire « Allons faire quelque chose ensemble pendant un moment. » En donnant à vos enfants plusieurs options, vous leur apprenez à réfléchir avant de prendre une décision. Par exemple, l'heure de coucher à 20 h n'est pas négociable, mais si vous leur donnez la possibilité de choisir entre un pyjama bleu ou un pyjama rouge, ou d'aller au lit en sautillant ou au pas de course, ils auront l'impression d'exercer une certaine maîtrise sur leurs actions. En outre, vous pouvez ainsi imposer des limites à leur comportement.

## Conseils pour calmer vos enfants

- Tenez votre enfant d'une manière réconfortante jusqu'à ce qu'il se soit calmé.
- Amenez votre enfant vers vous et dites-lui « Allons faire quelque chose ensemble pendant un moment. » Par exemple, emmenez-le dehors pour regarder les étoiles.
- Installez-vous dans un coin tranquille de la maison ou dehors pour faire du bricolage ensemble, pour lire ou lui raconter des histoires au sujet des images dans un livre, un magazine ou un album photo.
- Chantez-lui une chanson douce et tendre.
- Réconfortez votre enfant jusqu'à ce qu'il se calme, PUIS parlez-lui de ce qui s'est passé avant.



*nitaawigi'aawaso signifie  
« élever des enfants » en ojibwé*



# Comment favoriser l'apprentissage de vos enfants

L'apprentissage et le développement du goût d'apprendre débutent à la maison. Les enseignements que vous et les personnes qui les entourent donnez à vos enfants les aideront à réfléchir et à apprendre. En encourageant vos enfants à participer aux fêtes familiales pour célébrer des traditions et des occasions spéciales, vous contribuerez à leur donner un sentiment de fierté. Les expériences positives durant la petite enfance peuvent préparer vos enfants à la vie scolaire et les aider à se réaliser pleinement.

Votre rôle est de protéger vos enfants, de leur enseigner des choses, de leur servir de modèle et de les élever. Chaque enfant est unique, car il a ses propres centres d'intérêt et sa



***hun kake***

*signifie « parents » en dakota*

propre personnalité. Être parent est aussi une expérience très personnelle. Tout ce que vous accomplissez avec vos enfants est un cadeau. Aimez et chérissez chacun de vos enfants. En offrant des expériences positives à vos jeunes enfants, vous favoriserez notamment :

- **Établissement de liens d'attachement**  
Vos enfants doivent sentir qu'ils peuvent compter sur vous lorsqu'ils ont besoin d'être rassurés, et ils doivent sentir votre présence affective lorsqu'ils jouent et apprennent.
- **Établissement de liens affectifs**  
Montrez à vos enfants que vous les aimez, serrez-les dans vos bras, réconfortez-les et racontez-leur des histoires.
- **Préparation à la vie scolaire**  
Encouragez vos enfants à parler, à chanter, à danser et à jouer librement pour découvrir et apprendre de nouvelles choses.
- **Développement physique**  
Assurez un équilibre entre activité, repos, nutrition, routine et structure pour vos enfants.
- **Développement de la parole et du langage**  
Parlez à vos enfants, faites-leur la lecture et écoutez-les. Regardez-les dans les yeux quand ils vous parlent.
- **Instauration d'un sentiment d'appartenance**  
Enseignez à vos enfants les liens qui les unissent au territoire, aux cours d'eau, aux langues traditionnelles, aux pratiques culturelles, à leur communauté et à leurs ancêtres. Pour renforcer le sentiment d'appartenance chez vos enfants, racontez-leur des histoires, faites-les participer à des rassemblements familiaux et communautaires et donnez-leur l'occasion de discuter avec des aînés.

Vous ne pouvez pas réécrire le passé, mais vous pouvez continuer d'avancer et faire tout votre possible pour bien élever vos enfants. Voici ce que vous pouvez faire.

- Vivez un jour à la fois et persévérez.
- Parlez de vos expériences parentales avec d'autres parents ou avec des aînés et tirez des leçons de vos erreurs.
- Allez chercher du soutien auprès du centre d'amitié, de la coalition parents-enfants ou du centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté.
- Au besoin, demandez l'aide de membres de votre famille, d'amis ou d'une travailleuse de soutien familial.





# Ce que vous pouvez faire

## PENDANT LA GROSSESSE

Vous commencez à assumer votre rôle en tant que premiers enseignants de votre enfant dès la grossesse. Le cerveau de votre enfant commence à se développer avant même sa naissance. Votre enfant entreprend son apprentissage dès le début de la grossesse.

Les bébés à naître réagissent à ce que leur mère entend, sent, vit et ressent. Ils peuvent entendre lorsqu'ils sont dans le ventre de leur mère et commencent à développer des habiletés langagières avant même leur naissance. Parlez à votre enfant à naître et chantez-lui des chansons en employant des mots gentils et affectueux. Frottez-vous le ventre ou caressez-le avec délicatesse et tendresse.

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

De nombreux facteurs peuvent influencer sur le sain développement du cerveau de votre enfant à naître. L'alcool, par exemple, peut modifier le développement de son cerveau, et vous risquez de donner naissance à un bébé atteint de l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF), lesquels sont susceptibles d'engendrer divers problèmes physiques, mentaux, comportementaux ou d'apprentissage permanents.

Il n'y a aucune quantité d'alcool acceptable ni aucun bon moment pour en consommer lorsque vous êtes enceinte ou que vous songez à le devenir. Le tabagisme limite la quantité de nourriture et d'oxygène parvenant à votre bébé. La consommation d'alcool ou d'autres substances et le tabagisme peuvent nuire à la capacité d'apprentissage de votre enfant tout au long de sa vie. La consommation de drogues nuit au développement cérébral et devrait donc être évitée.

Il est préférable d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool avant même d'essayer de devenir enceinte. Mais si vous n'avez pas planifié votre grossesse, il est important d'arrêter de fumer et de boire de l'alcool dès que vous pensez être enceinte. Pour en savoir davantage sur la consommation d'alcool et le tabagisme, consultez les sources suivantes :



Répertoire des services manitobains de lutte contre les dépendances pour les adultes [www.gov.mb.ca/healthyliving/addictions/adult.html](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/addictions/adult.html)  
(en anglais seulement)

Programme Nouveau regard  
[www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/insight.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/insight.fr.html)

Durant la grossesse, consultez régulièrement votre médecin, votre sage-femme ou, encore, une infirmière en santé communautaire. Renseignez-vous au sujet des médicaments qui peuvent être pris sans danger au cours d'une grossesse ainsi que sur les vitamines et les aliments sains que vous devriez consommer pendant cette période. Inscrivez-vous au **Programme d'allocation prénatale et d'aide communautaire du Manitoba**, qui fournit une aide financière pour l'achat d'aliments sains durant la grossesse. Participez à des programmes de soutien communautaires tels que Bébés en santé, Les familles d'abord et Fortifier les familles pour vous préparer à l'arrivée de votre bébé. Employez-vous à faire de votre foyer un milieu sain propice au bonheur. Ces mesures contribueront toutes à donner à votre futur bébé le meilleur départ possible dans la vie.



*Les parents sont les premiers enseignants de leur enfant, avant même sa naissance.*

# Ce que vous pouvez faire (Suite)

## ENFANTS DE 0 À 6 MOIS

Les parents ont un rôle important à jouer dans la vie de leurs enfants. Vous êtes ses premiers enseignants. Vous lui apporterez soin et soutien, et lui ferez découvrir le monde.

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

Pour pouvoir acquérir des aptitudes et des habiletés, les bébés doivent utiliser souvent leur cerveau. Chaque fois qu'ils apprennent quelque chose de nouveau, qu'ils entendent un nouveau mot ou une nouvelle berceuse, qu'ils reçoivent un baiser sur la joue, un sourire, un câlin ou une étreinte, leur cerveau établit de nouvelles connexions. Les bébés apprennent de chaque expérience, qu'elle soit nouvelle ou répétée. Ils ont besoin d'avoir des interactions positives avec des parents ou des parents substituts aimants et bienveillants. Ces expériences servent de fondement à leur compréhension et à leur apprentissage.

Les bébés ne font pas un bon apprentissage lorsqu'on les installe devant le téléviseur ou qu'on les laisse seuls dans leur lit ou leur parc. Les parents doivent donner beaucoup de chaleur humaine et d'attention à leur bébé pour que son cerveau puisse établir des connexions. Ces gestes le prépareront à apprendre plus tard dans la vie.



### Les besoins de votre nouveau-né sont simples

Ce que vous pouvez partager avec lui est également simple. Plus que toute autre chose, votre bébé a besoin de votre amour, de votre temps et de votre attention. Ce sont de simples gestes quotidiens qui auront la plus grande incidence sur le sain développement de votre bébé. Faites beaucoup de petites choses avec lui. Réagissez à ses comportements. Parlez-lui et chantez-lui des chansons. Touchez-le et jouez avec lui. Répétez plusieurs fois le même geste ou le même jeu, aussi longtemps qu'il s'y intéressera. Chacun de vos petits mots ou gestes l'aidera à apprendre. Chaque répétition contribuera à renforcer les connexions dans son cerveau. Les bébés ont besoin d'attention et d'affection pour s'épanouir. Vous ne les gâchez pas lorsque vous répondez à leurs besoins avec amour. Ils pleurent pour nous faire savoir qu'ils ont besoin de nous; c'est leur moyen de communiquer avec nous.

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

Montrez à votre bébé que vous l'aimez. Prenez-le dans vos bras. Caressez-le. Souriez-lui. Réconfortez-le et tenez-le contre vous, surtout s'il est malade, blessé ou contrarié. Soyez là lorsque votre bébé est triste, lorsqu'il se sent seul ou qu'il a peur. Faites-lui comprendre que vous serez là pour lui quand il aura besoin de vous. Il aura ainsi la confiance nécessaire pour découvrir le monde qui l'entoure et apprendre. Par votre façon d'interagir avec lui, vous lui montrerez comment traiter les autres plus tard dans sa vie. Pour en savoir davantage, lisez les livrets destinés aux parents intitulés *Les liens familiaux*, *Grandir en bonne santé* et *La paternité, c'est pour la vie*.





*Un capteur de rêves devrait être l'un des premiers cadeaux que reçoit un enfant parce qu'il agit comme un filtre contre les mauvais rêves en laissant passer uniquement les bons rêves.*

*– Delores Wallbridge, Programme d'aide préscolaire aux Autochtones, Peguis Family Centre*

## **Voici quelques façons d'aider votre bébé à apprendre :**

- Intégrez le jeu dans la routine quotidienne. L'heure du bain et des repas et lorsque vous l'habiliez sont des moments propices au jeu et à l'apprentissage.
- Les massages ou d'autres formes de contact peau à peau favorisent la formation de liens affectifs et font appel aux sens.
- Chantez-lui une berceuse alors qu'il s'endort.
- Réconfortez-le.

*« Commencez à utiliser le langage des signes avec votre bébé dès qu'il aura six mois, car c'est son langage, sa façon de communiquer avec vous. »*

*– Lianna Wanbdiska,  
First People's Child Care Association*

# Ce que vous pouvez faire (Suite)

## ENFANTS DE 7 À 12 MOIS

Votre bébé grandit et il se développe sur les plans cognitif, affectif, spirituel et physique. Il apprend à se retourner, à s'asseoir, à ramper, à se tenir debout, à marcher ainsi qu'à atteindre des objets, à les ramasser et à les passer d'une main à l'autre.

À ce stade, votre bébé est curieux et cherche à découvrir le monde qui l'entoure. Il pourra vous sembler extraordinaire de constater que ses habiletés et ses centres d'intérêt se développent jour après jour.



### Chaque bébé est unique

Chaque bébé réagit et apprend différemment. Surveillez les indices qui vous révèlent les goûts et les besoins de votre bébé. Laissez-le vous guider. Les bébés nous indiquent ce qui les intéresse et à quel moment ils sont prêts à apprendre. Vous saurez très vite ce que votre bébé désire et aime.

### Le cerveau établit des connexions liées à la vue et à l'ouïe tôt dans la vie

Avant même de pouvoir parler, les bébés acquièrent des habiletés langagières. Il est important de leur parler, de leur chanter des chansons et de leur lire ou de leur raconter des histoires. Montrez du doigt des choses intéressantes ou des objets en mouvement à votre bébé, et décrivez-les-lui.

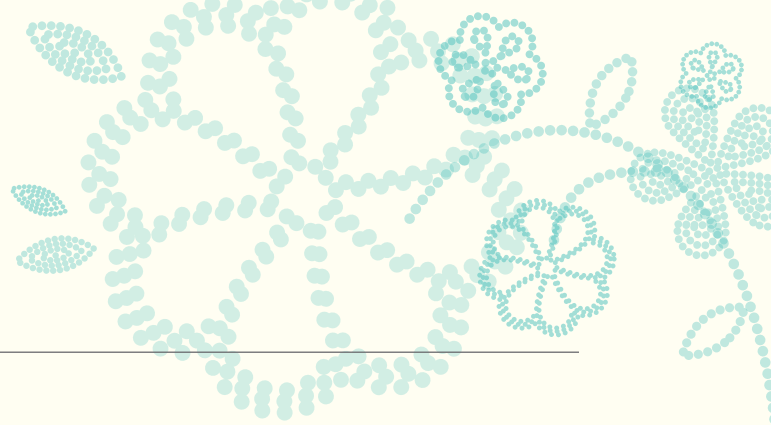
### Voici quelques façons d'aider votre bébé à apprendre :

- Parlez à votre bébé pendant que vous effectuez différentes tâches ou activités. Expliquez-lui ce que vous faites et pourquoi vous le faites.
- Encouragez-le à vous imiter. Faites des grimaces ou des bruits avec votre bouche, ou tapez des mains.
- Encouragez votre bébé à développer de nouvelles habiletés. Il peut tomber de nombreuses fois avant de savoir marcher avec assurance.
- Montrez-lui à saluer de la main et à pointer du doigt les objets, et réagissez à ses gestes.
- Écoutez les bruits qu'il fait et réagissez-y. Vous l'aidez ainsi à apprendre à parler.



*Les bébés peuvent emmagasiner des centaines de mots dans leur cerveau avant même de prononcer leur premier mot.*





## ENFANTS DE 1 À 3 ANS

Les enfants apprennent à parler et s'éloignent de leurs parents pour explorer le monde qui les entoure. Ils commencent à comprendre qu'ils sont distincts de leurs parents et apprennent à faire des choses par eux-mêmes.

Ils apprennent mieux s'ils participent aux activités plutôt que de regarder les autres faire. Ils apprennent à dire « Moi tout seul », « Non » et « À moi ». Vous pouvez enseigner à vos enfants des habiletés importantes dont ils auront besoin toute leur vie, notamment celles liées à la fonction exécutive et à la maîtrise de soi, à la résilience, au langage et à la résolution de problèmes.

### Fonction exécutive et maîtrise de soi

Les habiletés liées à la fonction exécutive et à la maîtrise de soi sont essentielles pour l'apprentissage et le développement des enfants. Elles nous incitent à adopter des comportements positifs et nous permettent de faire des choix sains tout au long de notre vie. Pour permettre à vos enfants d'acquérir ces habiletés, vous devez leur fournir une structure et une routine ainsi que des exemples de comportements appropriés et de relations bienveillantes et fiables. Il est important d'aider vos enfants à apprendre à modifier leurs émotions et leurs comportements pour s'adapter aux situations d'une manière positive.

Les habiletés liées à la fonction exécutive et à la maîtrise de soi permettent à vos enfants de gérer sagement les obstacles de la vie. Elles les aident à demeurer calmes et alertes, ce qui est important pour leur apprentissage. Les moyens que vous prenez pour être calme ou le demeurer sont des comportements que vous donnez en exemple à vos enfants et que vous leur transmettez. En aidant vos enfants à modifier leurs émotions et leurs comportements, vous pouvez les aider à :

- avoir conscience de ce qui les entoure;
- être à l'écoute des autres;
- comprendre ce que sont les conséquences;
- se servir de mots et de gestes pour exprimer leurs besoins;
- apprendre à résoudre des problèmes.



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



# Ce que vous pouvez faire (Suite)

## ENFANTS DE 1 À 3 ANS



- faire en sorte qu'ils nourrissent un lien sécurisant sûr avec un adulte bienveillant;
- les encourager à établir des relations avec des modèles positifs;
- veiller à ce qu'ils participent à des activités et à ce qu'ils acquièrent de nouvelles habiletés;
- leur montrer à se maîtriser, à réfléchir, à avoir confiance en eux-mêmes et à adopter une attitude positive.

**Building Resilience in Young Children: Booklet for Parents of Children from Birth to Six Years**  
[www.beststart.org/resources/hlthy\\_chld\\_dev/pdf/BSRC\\_Resilience\\_English\\_fnl.pdf](http://www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/pdf/BSRC_Resilience_English_fnl.pdf)

## Langage

Le langage est une autre habileté importante que votre enfant devrait commencer à développer. Il existe une période particulièrement favorable au développement du langage, soit entre 1 et 2 ans. Au cours de cette période, les enfants apprennent facilement à comprendre et à prononcer de nouveaux mots. Parlez souvent avec vos enfants et utilisez de nouveaux mots pour leur montrer des objets, des personnes et des choses intéressantes. Avant de pouvoir prononcer des mots, les enfants ont besoin de les entendre et de voir les choses qu'ils désignent. Ils prononcent les mots qu'ils apprennent lorsqu'ils sont physiquement capables de le faire. Encouragez vos enfants à réagir et à poser des questions en leur donnant des réponses intéressantes. Parlez-leur dans la langue dans laquelle vous vous sentez le plus à l'aise. Si vous êtes en train d'apprendre une langue des Premières Nations ou la langue métisse, transmettez à vos enfants ce que vous apprenez.

Lisez des livres à vos enfants en bas âge. Vous les aiderez ainsi à apprendre à lire et à aimer la lecture. Ne vous contentez pas de leur lire simplement l'histoire; enrichissez leur expérience de lecture en leur posant des questions au sujet du contenu du livre. Encouragez vos enfants à réfléchir aux mots et aux objets. Si vous avez de la difficulté à lire ou si vous ne trouvez pas de livres dans votre propre langue, inventez votre propre histoire à partir des images d'un livre ou parlez à vos enfants en regardant des albums de photos familiales, des revues ou des catalogues. Tout en regardant les images, décrivez ce que vous voyez ou inventez une histoire.

## Résilience

La résilience est la capacité de se sortir des grandes épreuves de la vie et de trouver des moyens de « rebondir » et de réussir malgré tout. Nous y travaillons tout au long de notre vie et nous devons commencer à le faire le plus tôt possible. Pour devenir résilients, nos enfants doivent être soumis à un certain stress, tout en recevant du soutien. Les peurs que nous leur transmettons les empêchent d'essayer de faire de nouvelles choses. Les personnes qui surmontent les épreuves avec résilience jouissent d'une meilleure santé, vivent plus longtemps et sont plus heureuses dans leurs relations, connaissent un plus grand succès dans leurs études et au travail, et ont moins tendance à être déprimées. Les parents peuvent prendre les moyens suivants pour aider leurs enfants à devenir résilients :





Répertoire des Centres d'apprentissage et d'alphabétisation pour adultes reconnus  
<https://digitalcollection.gov.mb.ca/awweb/pdfopener?smd=1&did=23582&md=1>

Pour aider votre enfant à apprendre à lire : Un guide à l'intention des parents [www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/apprendre\\_lire/docs/parentsread\\_f.pdf](http://www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/apprendre_lire/docs/parentsread_f.pdf)

## Résolution de problèmes

L'acquisition des habiletés liées à la résolution de problèmes commence tôt dans la vie. Les activités qui consistent à avoir des conversations, à explorer des concepts comme la recherche de régularités et à trier des objets aideront votre enfant à apprendre à résoudre des problèmes. Les jeux qui consistent à empiler des objets, ou à les trier par couleur, taille ou forme, à créer des motifs à l'aide d'objets ou à les compter sont autant de moyens pour aider vos enfants à développer des habiletés en numératie. Les chansons et les rimes avec des nombres, telles que « Un éléphant se balançait » ou « Kamé le chameau », sont également des moyens amusants d'apprendre. Ces jeux et ces chansons aident vos enfants à découvrir les nombres et à apprendre à compter, de sorte qu'ils auront plus de facilité à acquérir des habiletés en mathématiques et en résolution de problèmes plus tard dans la vie.

- Enseignez-leur ce que sont les émotions et l'empathie. Montrez-leur des photos de personnes et demandez-leur de vous dire ce que ces personnes ressentent.
- Exécutez des tâches ménagères avec eux. Par exemple, quand vous pelletez de la neige, lavez la vaisselle, balayez le plancher ou faites des courses, encouragez-les à vous imiter en utilisant des outils adaptés à leur taille.
- Montrez-leur des photos de personnes qu'ils connaissent bien (parents, amis, voisins). Encouragez-les à nommer ces personnes et à vous parler d'elles.
- Racontez-leur une histoire en utilisant leurs animaux en peluche, leurs jouets ou d'autres objets.
- Triez, empilez et comptez des contenants en plastique avec vos enfants. Faites de la musique avec des pots, des casseroles ou des bols en métal.
- Construisez avec eux un « bateau » à l'aide d'une grosse boîte en carton.



*tââtsi ou bebi signifient  
« bébé » en dené*

## Voici quelques façons d'aider vos enfants à apprendre :

- Aménagez un endroit sûr où ils pourront apprendre et explorer le monde qui les entoure. Vos jeunes enfants ont besoin de savoir que vous êtes là pour les protéger. Ils ont besoin de se sentir aimés.
- Laissez-les prendre des décisions simples (comme choisir entre deux collations saines, entre deux chemises de couleur différente).
- Montrez-leur un objet qui les intéresse et demandez-leur : « De quelle couleur est-il? Est-il plus grand ou plus petit que celui-ci? Quel son fait-il? »
- Demandez-leur de tenir deux blocs de formes différentes derrière leur dos et de vous décrire les formes, puis recommencez avec d'autres blocs. Cela leur permettra d'apprendre par le toucher et non seulement par la vue.



# Ce que vous pouvez faire (Suite)

## ENFANTS DE 4 À 6 ANS

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

### Les enfants sont tous différents, même au sein d'une même famille

Les enfants ont tous leur propre personnalité et aiment des choses différentes. Dans les familles comptant plusieurs enfants, chaque enfant a besoin d'une attention particulière et de temps pour développer ses propres centres d'intérêt.

- Apprenez à connaître la personnalité, les besoins et les habiletés de chacun de vos enfants. Tenez compte de leurs besoins et centres d'intérêt particuliers.
- Établissez clairement vos attentes à l'égard de chacun d'eux, en fonction de leur personnalité, de leurs besoins et de leurs habiletés.
- Établissez vos attentes quant à leur comportement lorsqu'ils jouent ensemble.

- Tenez compte des centres d'intérêt de chacun de vos enfants.
- Lorsque vous jouez avec eux, laissez-les mener le jeu et essayez d'enrichir leur expérience.

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

Vous pouvez aider vos enfants à se préparer à la vie scolaire en leur parlant de l'école, en leur lisant des livres au sujet de l'école ou en leur parlant des images qu'ils contiennent ou, encore, en les amenant se promener près de l'école ou en visitant la garderie d'enfants d'âge préscolaire ou la maternelle de l'école. Vous pouvez les aider à s'adapter à leur école en participant avec eux aux programmes pour la petite enfance qui y sont offerts. Une fois qu'ils ont commencé l'école, demandez-leur chaque jour de vous raconter leur journée. Encouragez-les à vous parler de leurs expériences à l'école en leur posant des questions sur des sujets précis comme l'éducation physique, la musique, des invités particuliers et leurs amis. Écoutez-les avec intérêt et réagissez à ce qu'ils vous disent. Surveillez tout changement dans leur alimentation, leurs habitudes





de sommeil, leur niveau d'énergie et leur comportement. Demandez à vos enfants de vous dire comment vous pouvez les aider dans leur apprentissage.

Vous demeurez les premiers enseignants de vos enfants, les plus importants et les plus stables, même s'ils apprennent beaucoup de nouvelles choses importantes à l'école et auprès de leurs amis.

Vous pouvez leur enseigner des choses au sujet des liens familiaux et amicaux, des plantes, des animaux ou des pratiques traditionnelles. Tenez compte de leurs centres d'intérêt et aidez-les dans leur apprentissage scolaire.

## Voici quelques façons d'aider vos enfants à apprendre :

- Investissez-vous dans l'apprentissage de vos enfants à l'école. Visitez leur salle de classe, racontez-leur des histoires au sujet de votre famille, parlez-leur de votre communauté et de vos traditions comme l'artisanat, la cueillette de plantes médicinales, la chasse et la pêche.
- Observez des pratiques culturelles avec vos enfants.
- Parlez à vos enfants dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse ou apprenez la langue avec eux.
- Apposez des enseignes dans votre maison, dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse. Par exemple, placez sur une porte une enseigne portant la mention « Porte » (dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse). Vous pouvez utiliser le mot français si vous ignorez comment ça se dit dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse.
- Parlez avec les enseignants pour savoir comment vos enfants progressent afin de pouvoir les aider au besoin. Vous pouvez jouer à des jeux consistant à compter, les aider à apprendre à écrire leur nom ou emprunter des livres à la bibliothèque pour les lire avec eux.
- Laissez-leur des messages tendres comme « Je t'aime » dans des endroits où ils les trouveront. Vous pourriez apposer des messages en lettres aimantées sur la porte du réfrigérateur.



- Enseignez-leur des choses sur le monde qui les entoure. Aidez-les à apprendre les noms des arbres, des plantes, des insectes et des animaux. Parlez-leur des caractéristiques des plantes et des animaux comme la couleur et la texture de la fourrure ou des plumes et le nombre de feuilles ou de pattes qu'ils observent.
- Découvrez ce qui intéresse vos enfants. Aidez-les à apprendre davantage afin qu'ils puissent explorer et élargir leurs centres d'intérêt. S'ils s'intéressent à un animal en particulier, empruntez un livre de la bibliothèque qui porte sur cet animal. Inventez des histoires au sujet de l'animal en question. Dessinez-le ensemble. Comptez des animaux.



*Nos aînés disent que les enfants n'arrivent pas en pièces détachées et qu'ils devraient donc être considérés dans leur globalité.*

# Enfants ayant des besoins particuliers

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

Tous les parents espèrent avoir un bébé en bonne santé, mais cela n'est pas toujours le cas. Même si chaque enfant se développe d'une façon qui lui est propre, il existe des étapes communes liées à l'âge et au stade de développement. Si vous croyez que votre enfant a de la difficulté à apprendre, à entendre, à parler, à marcher ou à se développer sur le plan physique, mental, affectif ou spirituel, parlez-en dès que possible à votre médecin, à une infirmière en santé communautaire ou à une travailleuse de soutien familial. L'école a également un rôle à jouer pour aider à dépister les enfants ayant un handicap ou des besoins particuliers.

Découvrir qu'un enfant a des besoins particuliers peut être une source de choc, d'incrédulité, de chagrin, de culpabilité, de honte et de blâme, voire de confusion, de dépression ou de déception. Vous pourriez être sur la défensive si quelqu'un vous fait remarquer qu'il y a quelque chose « qui cloche » chez votre enfant, mais il est important d'obtenir sans tarder l'aide nécessaire pour obtenir les services de soins et de soutien adaptés aux besoins de votre enfant.



Élever un enfant ayant des besoins particuliers peut être une expérience enrichissante et vous apporter beaucoup de joie. Il existe partout au Manitoba des services qui peuvent vous aider à prendre soin de votre enfant ayant des besoins particuliers. Les membres de votre famille et de la communauté peuvent également vous offrir un bon réseau de soutien.

Chaque journée est une véritable aventure : Ce que les parents et les fournisseurs de soins doivent savoir sur l'Ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ECAFF)  
[https://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/fasd\\_caregivers\\_fr.pdf](https://www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/fasd_caregivers_fr.pdf)

## Restez positifs

Les enfants ayant des besoins particuliers peuvent surmonter des obstacles incroyables. Il est important de faire preuve de patience, car vous-même et vos enfants aurez besoin de temps pour acquérir des compétences adaptées à la situation. Aimez vos enfants pour ce qu'ils sont, pour les talents qu'ils possèdent et pour ce qu'ils apportent dans votre vie.

*« Le principe de Jordan a été créé pour répondre aux besoins des enfants des Premières Nations qui présentent des handicaps. Il nous permet d'éviter de placer nos enfants dans un établissement de soins pour qu'ils aient accès aux mêmes programmes de santé que les autres enfants canadiens. La mise en œuvre du principe de Jordan est essentielle pour garantir à tous les enfants l'égalité d'accès aux services et programmes de santé dont ils ont besoin, peu importe l'endroit où ils vivent. »*

*– Gilbert Fredette, vice-chef/conseiller,  
Nation crie de Norway House*



## *Notre enfant débordant d'énergie*

---

*Très souvent, je n'avais d'autre choix que de prendre mon enfant dans mes bras et de marcher rapidement pour le ramener à la maison pendant qu'il me frappait et criait à pleins poumons. Je me souviens très bien d'un jour où il a fallu mettre notre fils à l'écart alors que mon mari et moi étions en train de faire des courses dans un magasin. Son père a dû l'emmener à l'extérieur en le portant sur son épaule; il hurlait si fort que les gens s'arrêtaient pour regarder ce qui se passait en se demandant s'il ne s'agissait pas d'un enlèvement.*

*Notre fils est ce qu'on pourrait appeler un « enfant débordant d'énergie ». Il vit des émotions intenses qu'il exprime ouvertement. Il a une sensibilité à fleur de peau, et il fait des crises de colère extrême qui vous rappellent le film « L'exorciste ».*

*Une de mes amies m'a conseillé un jour de lui offrir un moment de rapprochement plutôt que de le mettre à l'écart. Cela a tout changé — enfin, presque tout. Ce moment de réconfort nous apaise tous les deux, et nous savons alors que tout ira pour le mieux. Nous formons une famille avec un enfant qui fait tout d'une façon démesurée et qui s'aime d'une façon tout aussi démesurée.*

*– Martha Troian*

# Pour obtenir du soutien

Tous les parents peuvent profiter d'un soutien à l'égard de l'apprentissage et du développement de leurs enfants. Ce soutien peut se présenter sous la forme d'un livre sur les compétences parentales, d'une tante qui donne un coup de main, d'une grand-mère qui prodigue des conseils utiles, d'un cours sur le développement des jeunes enfants, d'un programme de parentalité positive, d'une halte-garderie ou d'un centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire fournissant des ressources utiles aux parents. Réfléchissez à ce dont vous avez besoin pour élever des enfants heureux et en santé qui sont prêts à apprendre.

Voici quelques conseils utiles pour favoriser l'apprentissage et le développement de vos jeunes enfants :

- Obtenez des services de soins de santé prénataux et l'aide de votre famille durant votre grossesse et après la naissance de votre enfant.
- Dans la mesure du possible, optez pour des aliments sains pour vous et vos enfants.
- Montrez à vos enfants que vous les aimez et encouragez-les à faire de même envers vous. Serrez-les dans vos bras souvent. Dites-leur que vous les aimez.
- Essayez d'offrir un milieu familial aussi sécuritaire et agréable que possible à vos enfants.
- Enseignez à vos enfants en faisant preuve d'amour, de patience et d'une bonne compréhension de leur intérêt et de leurs aptitudes.

Vous n'êtes pas de mauvais parents parce que vous n'avez pas les moyens de vivre dans une plus belle maison ou d'acheter une voiture pour vous déplacer. Il est plus important d'offrir à vos enfants de nombreux moments d'amour et d'affection dont ils se souviendront toujours que de posséder des biens matériels. Vos enfants se souviendront des enseignements que vous leur donnerez, surtout s'ils sont associés à des moments amusants et agréables. Pensez à ce qu'il y a de mieux pour vos enfants. Demandez-leur de vous aider au besoin et encouragez-les à vous faire part de leurs idées.

## Réfléchissez à votre passé

On apprend à devenir parents en se basant sur ce qu'on a vu, entendu et ressenti tout au long de notre vie. La plupart d'entre nous avons de bons et de mauvais souvenirs de notre enfance. Malheureusement, le système des pensionnats et la rafle des années 1960 ont séparé de nombreuses familles. Les systèmes de santé, d'éducation, de justice et de protection de l'enfance ont contribué à diviser nos familles. Chacun de ces systèmes peut influencer notre façon de nous percevoir nous-mêmes et nos relations avec les autres, en particulier avec nos enfants.

Pensez au type de parent que vous aimeriez être. Vous pouvez choisir de revenir en arrière lorsque vous souhaitez raconter certaines choses de votre passé ou y réfléchir. Assurez-vous toutefois d'être en sécurité et d'avoir accès à du soutien si vous décidez de vous rappeler de souvenirs troublants. Il pourrait être utile de vous faire accompagner par un conseiller ou une conseillère, une travailleuse de soutien familial ou un aîné durant votre processus de guérison.

**Le Programme de soutien en santé – résolution des pensionnats indiens (PSS RQPI)** offre aux Autochtones des services de soutien affectif, de soutien culturel et de counseling.  
**Numéro sans frais : 1 866 818 3505**  
**Numéro sans frais : 1 866 925 4419 (service de soutien en situation de crise offert jour et nuit)**  
[www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/services-soins-sante/soutien-sante-pensionnats-indiens/programme-soutien-sante-resolution-questions-pensionnats-indiens.html](http://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/services-soins-sante/soutien-sante-pensionnats-indiens/programme-soutien-sante-resolution-questions-pensionnats-indiens.html)

## Vivez dans le présent et regardez vers l'avenir

En tant que parents, vos forces résident dans le présent. Tous vos choix, vos pensées, vos sentiments et vos idées surviennent dans l'immédiat, dans le présent. Vous ne pouvez pas changer le passé, mais vous pouvez en tirer des leçons. Vous deviendrez de bons parents en apprenant de vos propres erreurs en tant que parents, de même que des erreurs de vos parents et grands-parents. Vous n'avez aucune maîtrise sur l'avenir, mais vous pouvez malgré tout le planifier. Vous pouvez commencer à modifier votre façon de vivre, dès maintenant.

## Ask yourself

- Qu'est-ce qui aidera nos enfants à apprendre, à se sentir aimés et heureux chaque jour?
- Comment pouvons-nous donner à nos enfants les meilleurs soins et être d'excellents premiers enseignants pour eux?
- Qui peut nous offrir du soutien pendant les périodes difficiles (famille, amis ou services locaux)?

Consignez par écrit des choses que vous pouvez faire pour prendre soin de vous. Consignez par écrit des choses que vous pouvez faire pour être les premiers et meilleurs enseignants pour vos enfants. Employez-vous chaque jour à faire de votre foyer un lieu accueillant et sécuritaire pour vos enfants.



# Pour en apprendre davantage

Plusieurs organismes offrent un vaste éventail de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture en vue d'aider les parents et les familles du Manitoba à servir au mieux les intérêts de leurs enfants. Voici certains d'entre eux.

**Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les réserves (Manitoba)** – Programme qui aide les enfants des Premières Nations (0-6 ans) à se préparer pour l'école et qui permet également aux parents de renforcer leurs compétences parentales contribuant au développement sain des enfants.  
Téléphone : 204 983 4605 ou 204 984 5173  
[www.ahsormb.ca](http://www.ahsormb.ca) (en anglais seulement)

**Aboriginal Health & Wellness Centre of Winnipeg** – Centre autochtone de la santé et du bien-être offrant un éventail de programmes sociaux et de santé ainsi que des services de soutien adaptés à la culture aux femmes, aux hommes et aux familles de Winnipeg.  
Téléphone : 204 925 7504  
[www.ahwc.ca](http://www.ahwc.ca) (en anglais seulement)

**Apprentissage et alphabétisation des adultes** – Direction générale qui soutient les programmes de littéracie s'adressant aux adultes du Manitoba.  
Téléphone : 204 945 8247  
Sans frais : 1 800 282 8069 (poste 8247)  
[www.gov.mb.ca/mal/all](http://www.gov.mb.ca/mal/all) (en anglais seulement)

**Attachment Network of Manitoba** – Réseau offrant une variété de services de soutien parental en ligne et de ressources téléchargeables conçues pour favoriser l'établissement d'un lien d'attachement sécurisant et durable.  
[www.attachmentnetwork.ca](http://www.attachmentnetwork.ca) (en anglais seulement)

**Autism Society of Manitoba** – Société ayant pour mission d'améliorer la qualité de vie des personnes atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme et de leurs familles.  
Téléphone : 204 783 9563  
[www.autismmanitoba.com](http://www.autismmanitoba.com) (en anglais seulement)

**Programme canadien de nutrition prénatale** – Programme offrant un soutien pour améliorer la santé et le bien-être des femmes enceintes, des nouvelles mères et des bébés qui traversent des circonstances difficiles.  
[www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cpnp-pcnp/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/prog-ini/cpnp-pcnp/index-fra.php)

**Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement** – Partenariat offrant un grand nombre de ressources en ligne conçues pour aider les familles à protéger la santé de leurs enfants contre les contaminants environnementaux.  
[www.healthyenvironmentforkids.ca](http://www.healthyenvironmentforkids.ca)

**Child and Family All Nations Coordinated Response Network** – Organisme offrant de l'information sur les programmes et les services conçus pour aider les familles à protéger leurs enfants contre les mauvais traitements et la négligence.  
Téléphone : 204 944 4200  
Sans frais : 1 888 945 2627  
[www.ancr.ca](http://www.ancr.ca) (en anglais seulement)

**Programme des services aux enfants handicapés** – Programme offrant une variété de ressources aux parents qui s'occupent chez eux de leurs enfants ayant une déficience développementale ou physique, dans leur propre communauté.  
Téléphone : 204 945 5898  
[www.gov.mb.ca/fs/cds/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/cds/index.fr.html)

**Initiative de thérapie pédiatrique** – Initiative offrant des services régionaux coordonnés afin d'aider les enfants et les jeunes ayant une déficience et des besoins particuliers à réaliser leur plein potentiel.  
Téléphone : 204 452 4311  
[sscy.ca/fournisseurs-de-soins-et-familles/initiative-de-therapie-pediatrique/?lang=fr](http://sscy.ca/fournisseurs-de-soins-et-familles/initiative-de-therapie-pediatrique/?lang=fr)

**Programme d'action communautaire pour les enfants** – Programme visant à promouvoir le développement sain des jeunes enfants (0-6 ans) qui vivent dans des conditions à risque.  
[www.capc-pacc.phac-aspc.gc.ca](http://www.capc-pacc.phac-aspc.gc.ca)

**CONTACT Community Information** – Base de données en ligne sur les programmes et les services s'adressant aux parents, aux enfants et aux familles du Manitoba.  
Téléphone : 204 287 8827  
Sans frais : 1 866 266 4636  
[www.contactmb.org](http://www.contactmb.org) (en anglais seulement)

**Dial-a-Dietician of Manitoba** – Service qui permet aux appelants de communiquer avec un diététiste qui les écoute et leur offre des conseils et des suggestions concernant les aliments, la nutrition et l'alimentation saine.  
Téléphone : 204 788 8248  
Sans frais : 1 877 830 2892  
[www.wrha.mb.ca/prog/nutrition/dietitian.php](http://www.wrha.mb.ca/prog/nutrition/dietitian.php)  
(en anglais seulement)

**Programme d'apprentissage et de garde des jeunes enfants** – Programme qui soutient la prestation de services d'apprentissage et de garde de qualité, autorisés, axés sur le jeu et s'adressant aux enfants du Manitoba dont l'âge se situe entre 12 semaines et 12 ans.  
Téléphone : 204 945 0776  
Sans frais : 1 888 213 4754  
[www.gov.mb.ca/fs/childcare/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/fs/childcare/index.fr.html)

## Pour en apprendre davantage (Suite)

---

**Les familles d'abord** – Programme communautaire offrant des services intensifs de visites à domicile aux familles avec enfants, de la grossesse au premier jour d'école (0-6 ans).

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/familiesfirst/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthchild/familiesfirst/index.fr.html)

**Santé des Premières Nations et des Inuits** – Direction générale de Santé Canada qui vise à améliorer les résultats en matière de santé des membres des Premières Nations et des Inuits grâce à un éventail de services de santé et de soutien de qualité.

Téléphone : 204 983 4199

Sans frais : 1 866 225 0709

<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-premieres-nations-inuits.html>

**Secrétariat à la santé et au développement social des Premières Nations du Manitoba** – Organisme offrant des programmes et des services qui visent à soutenir la santé et le bien-être social des familles et des communautés des Premières Nations du Manitoba.

Téléphone : 204 942 9400

[www.fnhssm.com](http://www.fnhssm.com) (en anglais seulement)

**Health Links – Info Santé** – Service téléphonique d'information sur la santé offert à l'échelle de la province. Les personnes et les familles peuvent appeler, tous les jours, 24 heures sur 24, pour parler de leurs soucis relatifs à la santé.

Téléphone : 204 788 8200

Sans frais : 1 888 315 9257

**Programmes d'aide communautaire – Bébés en santé** – Programmes qui relient les femmes enceintes et les nouveaux parents à d'autres parents, familles et professionnels de la santé qui peuvent leur fournir de l'information, un soutien et des ressources sur la nutrition et la santé prénatales et postnatales, l'allaitement ainsi que des conseils sur l'art d'être parent et les styles de vie sains.

Téléphone : 204 945 1301

Sans frais : 1 888 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/csp](http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/csp)

**Bébé en santé, cerveau en santé** – Site Web s'adressant aux parents qui vise à soutenir le développement sain du cerveau des jeunes enfants.

[www.bebeensantecerveuensante.ca/index.htm](http://www.bebeensantecerveuensante.ca/index.htm)

**Enfants en santé Manitoba** – Bureau qui offre un continuum de programmes, de services et de ressources pour assurer les meilleurs résultats possible pour les enfants, les familles et les communautés du Manitoba.

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthchild/index.fr.html)

**Indigenous Languages of Manitoba Inc.** – Organisme offrant un vaste éventail de services et de mesures de soutien pour promouvoir la conservation des langues autochtones du Manitoba.

Téléphone : 204 989 6392

Sans frais : 1 866 429 0606

[www.indigenoulanguagesofmb.com](http://www.indigenoulanguagesofmb.com) (en anglais seulement)

**Programme d'aide préscolaire aux Autochtones dans les collectivités urbaines et nordiques** – Programme qui met l'accent sur le développement des jeunes enfants, leur préparation à la vie scolaire, la vie familiale et le bien-être des enfants de 0 à 6 ans.

[www.mbaboriginalheadstart.ca](http://www.mbaboriginalheadstart.ca) (en anglais seulement)

**Manitoba Association of Friendship Centres** – Association qui fournit de l'information sur les programmes et les services qui sont offerts dans les centres d'amitié locaux à l'intention des femmes enceintes, des enfants et des familles.

Téléphone : 204 942 6299

[www.friendshipcentres.ca](http://www.friendshipcentres.ca) (en anglais seulement)

**Lutte contre les maladies transmissibles (Manitoba)** – Direction responsable du recensement, de la gestion et de la prévention des maladies transmissibles au Manitoba. Les calendriers des vaccinations recommandées sont accessibles en ligne.

Téléphone : 204 788 6737

[www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.fr.html)

[www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html](http://www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html)

**Stratégie manitobaine de prévention de l'ETCAF** – Stratégie axée sur la prestation d'une gamme de programmes et de services s'adressant aux femmes toxicomanes et aux parents d'enfants nés avec un trouble causé par l'alcoolisation fœtale.

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/fasd/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthchild/fasd/index.fr.html)

**Manitoba en mouvement** – Stratégie qui vise à aider les familles manitobaines à inclure l'activité physique dans leur vie quotidienne pour être en bonne santé et pour le plaisir. Les ressources offertes incluent des lignes directrices sur l'activité physique des enfants.

Téléphone : 204 945 3648

Sans frais : 1 866 788 3648

[www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/activity.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/activity.fr.html)

**Coalitions axées sur les parents et les enfants du Manitoba** – Coalitions qui offrent une variété de programmes locaux axés sur le développement de la petite enfance ainsi que des programmes, des ressources et des services de soutien de la parentalité aux familles avec des enfants (d'avant la naissance jusqu'à 6 ans).

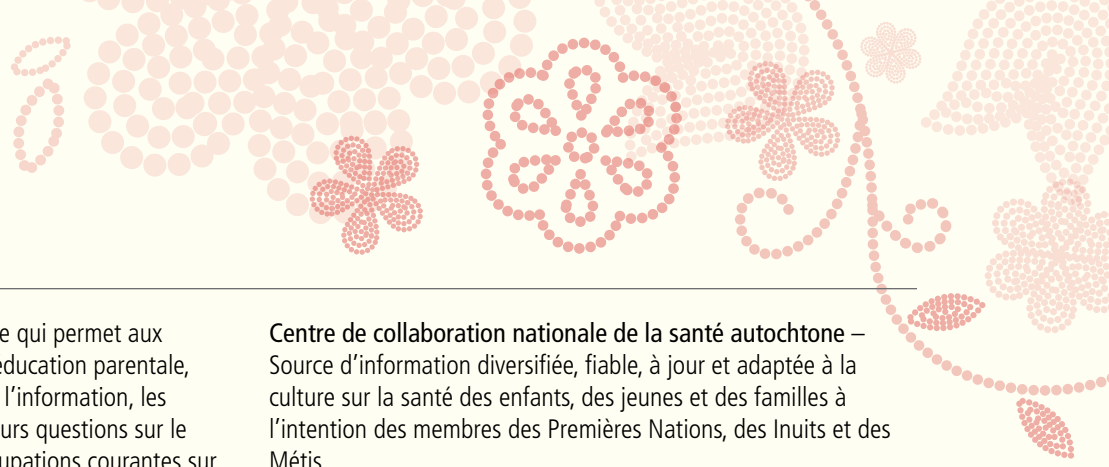
Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 800 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/parentchild/index.fr.html](http://www.gov.mb.ca/healthchild/parentchild/index.fr.html)

[www.mbpentchild.com](http://www.mbpentchild.com) (en anglais seulement)





**Ligne pour les parents du Manitoba** – Ligne qui permet aux appelants de parler avec des conseillers en éducation parentale, qui leur offrent une aide confidentielle et de l'information, les aiguillent vers des services et répondent à leurs questions sur le développement de l'enfant et à leurs préoccupations courantes sur la parentalité.

Sans frais : 1 877 945 4777

**Zone des parents du Manitoba** – Ressource en ligne offrant des renseignements, des programmes et des services de soutien fiables et à jour sur la parentalité et le développement de l'enfant. [www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html](http://www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html)

**Centre antipoison du Manitoba** – Centre qui fournit une aide immédiate aux parents et aux familles qui craignent que leur enfant ait été exposé à des substances chimiques, biologiques, pharmaceutiques ou environnementales qui sont toxiques.

Sans frais : 1 855 776 4766

[www.hsc.mb.ca/emergencyPoison.html](http://www.hsc.mb.ca/emergencyPoison.html) (en anglais seulement)

**Allocations prénatales du Manitoba** – Programme qui aide les femmes enceintes en leur donnant un chèque mensuel pour qu'elles puissent acheter des aliments sains pendant leur grossesse. Les allocations sont à la disposition de toutes les femmes, peu importe leur lieu de résidence au Manitoba.

Téléphone : 204 945 1301

Sans frais : 1 888 848 0140

[www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/mpb](http://www.gov.mb.ca/healthchild/healthybaby/mpb)

**Réseau de bibliothèques publiques du Manitoba** – Répertoire en ligne de toutes les bibliothèques publiques du Manitoba.

Les bibliothèques locales sont garnies de livres concernant les compétences parentales et le développement sain de l'enfant. [mb.countingopinions.com/memberlist\\_details.php?loc\\_id=fr\\_CA](http://mb.countingopinions.com/memberlist_details.php?loc_id=fr_CA)

**Services à l'enfant, à la famille et à la communauté des Métis** – Services qui visent à renforcer la capacité des familles à s'occuper de leurs enfants par l'entremise de programmes communautaires et de services de soutien parental qui sont adaptés à la culture.

Téléphone : 204 927 6960

Sans frais : 1 800 821 8793

[www.metiscfs.mb.ca](http://www.metiscfs.mb.ca) (en anglais seulement)

**Metis Community Liaison Department, Manitoba Metis Federation** – Services de soutien, ressources et services de défense des droits et d'aiguillage offerts aux personnes, aux familles, aux aînés et aux communautés.

Téléphone : 204 586 8474

[www.mmf.mb.ca](http://www.mmf.mb.ca) (en anglais seulement)

**Centre de collaboration nationale de la santé autochtone** – Source d'information diversifiée, fiable, à jour et adaptée à la culture sur la santé des enfants, des jeunes et des familles à l'intention des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

[www.nccah-ccnsa.ca/193/publications.nccah](http://www.nccah-ccnsa.ca/193/publications.nccah)

**Agence de la santé publique du Canada** – Agence offrant une gamme de services de santé de qualité qui visent à soutenir l'état de préparation aux situations d'urgence ainsi que la prévention et la gestion des maladies infectieuses et chroniques.

Sans frais : 1 844 280 5020

[www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php)

**Services spécialisés pour les enfants et les jeunes** – Services aux enfants et aux jeunes du Manitoba qui ont un handicap et des besoins particuliers.

Téléphone : 204 452 4311

[sscy.ca/?lang=fr](http://sscy.ca/?lang=fr)

**Strengthening Families Maternal Child Health Program** –

Programme communautaire de santé maternelle et infantile qui offre des services intensifs de visites à domicile aux familles avec enfants (0-6 ans) qui vivent dans les communautés des Premières Nations.

Téléphone : 204 946 9724

[www.fnhssm.com/index.php/policy-areas/maternal-child-health](http://www.fnhssm.com/index.php/policy-areas/maternal-child-health) (en anglais seulement)

---

**© Mention de provenance :**

(page couverture) iStockPhoto.com, ID : 182054728; (p. 4/5) Dreamstime.com, ID : 18202444; (p. 6/7) Dreamstime.com, ID : 23826923; (p. 8) images de photothèque du BESM, séance de photos du 23 février 2007, ID: DSC9625; (p. 9) iStockPhoto.com, ID :53940874; (p. 10) Dreamstime.com, ID : 17817833; (p. 11) Jason Parenteau, collection privée de photos; (p. 12) Roberta Stout, collection privée de photos; (p. 13) Dreamstime.com, ID : 42615010; (p. 14) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 15) images de photothèque du BESM, séance de photos du 22 septembre 2014, ID : IAN4804; (p. 16) AboriginalImages.ca, ID :0027; (p. 17) Best Start Resource Centre, Beststart.org, séance de photos de 2013, ID : 3522; (p. 18) Photographe In View Images. Autorisation de reproduction fournie par Métis Artisan Lisa Shepherd, [www.lisashepherd.ca](http://www.lisashepherd.ca); (p. 19) iStockPhoto.com, ID : 174965778; (p. 20) Brenda Ducharme, collection privée de photos; (p. 21) Brenda Ducharme, collection privée de photos; (p. 22) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 23) Dreamstime.com, ID : 24374475; (p. 24) Roberta Stout, collection privée de photos; (p. 25) Best Start Resource Centre, Beststart.org, séance de photos de 2013, ID : 8071; (p. 26) Dreamstime.com, ID : 27823182; (p. 27) iStockPhoto.com, ID : 56920542.

Les livrets de cette série sont les suivants :



## La paternité, c'est pour la vie

Ce livret sur la paternité s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



## Grandir en bonne santé

Ce livret sur les enfants en santé s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



## Les liens familiaux

Ce livret sur la formation de liens affectifs avec les enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.



## Les parents en tant que premiers enseignants

Ce livret sur l'apprentissage des enfants s'adresse aux parents des Premières Nations et métis du Manitoba.

Disponible dans un autre format sur demande. Vous pouvez voir tous ces livrets en ligne à l'adresse [www.nccah-ccnsa.ca/1/accueil.nccah](http://www.nccah-ccnsa.ca/1/accueil.nccah)

Also available in English : [www.nccah-ccnsa.ca](http://www.nccah-ccnsa.ca)

Pour en savoir plus :



3<sup>e</sup> étage  
332, avenue Bannatyne  
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2  
204 945 2266  
Sans frais : 1 888 848 0140  
[healthychild@gov.mb.ca](mailto:healthychild@gov.mb.ca)



NATIONAL COLLABORATING CENTRE  
FOR ABORIGINAL HEALTH

3333 University Way  
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9  
250 960 5250  
[nccah@unbc.ca](mailto:nccah@unbc.ca)  
[www.nccah-ccnsa.ca](http://www.nccah-ccnsa.ca)



First Nations Health Authority  
Health through wellness

501 100 Park Royal South  
West Vancouver (C.-B.) V7T 1A2  
604 913 2080  
[info@fnha.ca](mailto:info@fnha.ca)  
[www.fnha.ca](http://www.fnha.ca)