

Atelier
Les étapes de la vie



Catégorie thématique
Le développement de la personne

Les étapes de la vie

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.1

Résultats visés

- Le parent profite de meilleures connaissances sur les différentes étapes du développement de l'être humain.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- Le sens de l'observation
- L'esprit d'équipe
- La facilité d'adaptation
- Le sens des responsabilités

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

* La semaine précédant l'atelier, demandez à chaque parent d'apporter une photo de lui lorsqu'il était bébé. Mentionnez de ne pas montrer leur photo aux autres participants et d'inscrire leur nom à l'endos de la photo.

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Discussion :
Qui est qui? À partir de photos, demander aux parents d'essayer de deviner qui est qui.
3. Activité – Partage d'informations :
Dessiner, écrire ou faire un collage afin de représenter le développement d'un enfant de 4 à 8 ans.
4. Activités à explorer à la maison – Photos de famille:
Regarder des photos de famille avec votre enfant. Demander aux parents d'observer les différences et les similitudes.
5. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
6. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Grands cartons blancs selon le nombre de participants
- Ciseaux
- Colle
- Crayons de couleur
- Vieux magazines
- Annexe 5.1.1, Notes d'animation, *Les étapes de la vie*
- Annexe 5.1.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.1.3, Activité d'éveil, Qui est qui?
- Annexe 5.1.5, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.1.4, Pensée
- Annexe 5.1.6, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Ferland, F. (2005) Et si on jouait? *Le jeu durant l'enfance et pour toute la vie*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Lacombe, J. (2007). *Le développement de l'enfant de la naissance à 7 ans. Approche théorique et activités corporelles*. Bruxelles : De Boeck.

Lueur, un éclairage sur la foi. *Le Développement Psychologique de 6 à 12 ans*. En ligne : <http://www.lueur.org/textes/developpement-psychologique-6-12ans.html> (lien vérifié le 17 avril 2012).

Olds, S.W. et Papalia, D.E. (2001). *Le développement de l'enfant*. Laval : Éditions Études Vivantes.

Stamer- Brandt, P., et Murphy-Witt, M. (2008) *Le B.A.-BA de l'éducation : Bien élever votre enfant de 1 an à 7 ans*. Paris : Éditions Vigot.

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les participants.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Discussion – Qui est qui? – 15 minutes

Buts de l'activité d'éveil :

- Faire prendre conscience aux parents que l'histoire de chaque être humain est unique mais aussi universelle; l'objectif est de le rendre autonome et adapté au milieu extérieur par les valeurs familiales, les expériences de vie et les apprentissages tout au long de notre vie.

Coller les photos des parents sur la tablette de conférence et demandez-leur d'essayer de deviner qui est qui?

Ensuite, poser des questions concernant le développement de l'enfant. Exemple :

- À quel âge avez-vous commencé à marcher?
- À quel âge avez-vous été capable de faire de la bicyclette seul?

Questions et discussion – Comment voyez-vous les étapes de la vie adulte? – 10 minutes

- Noter les réponses sur la tablette de conférence.

Activité – Partage d'information – 25 minutes

Buts de l'activité d'éveil :

L'activité vise à faire prendre conscience aux parents que pendant longtemps on a cru que chaque être humain passait par des étapes très définies à des moments précis. On sait aujourd'hui que ce n'est pas vrai. Chaque enfant est unique, de même que sa manière de se développer. La preuve... lorsque vous comparez vos enfants entre eux, chacun n'a pas commencé à marcher au même âge, et c'est la même chose pour les différents apprentissages.

Matériel requis :

- 1 grand carton blanc par groupe;
- crayon;
- crayons de couleur;
- feutres;
- colle;
- ciseaux;
- magazines;
- autocollants.

Faire des groupes de 2-3 ou 4 personnes selon le nombre de participants. Remettre un grand carton à chaque groupe.

Dessiner, écrire ou faire un collage sur leur carton au sujet de ce que représente le développement d'un enfant de 4 à 8 ans. Développement social, moteur, affectif, intellectuel et le langage.

Les participants répondent à la question suivante :

- Quand on parle du développement de l'enfant... ça vous dit quoi?

Chaque équipe présente le résultat de son travail.

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Prenez le temps de regarder et d'observer des photos de famille avec votre enfant :

- Quelles sont les différences et les similitudes entre :
- Vous étant bébé et votre enfant lorsqu'il était bébé?
- Vous vers l'âge de 6 ou 7 ans et votre enfant qui a maintenant 6 ou 7 ans?

Journal de bord

Comme parent, est-ce que je respecte le développement de mon enfant quand je lui fais des demandes? Demander aux parents de répondre dans leur journal de bord.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.1.4 :

« Si les enfants devenaient ce qu'en attendent ceux qui leur ont donné la vie, il n'y aurait que des dieux sur la terre. »

– A. Poincelot

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.1.5, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.1.6.

Remercier les participants et faire les salutations d'usage.



Retour sur l'atelier

annexe 5.1.2

Avez-vous pris le temps de regarder et d'observer des photos de famille avec votre enfant?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

Directives :

- Quelles sont les différences et les similitudes entre :
 - vous étant bébé et votre enfant lorsqu'il était bébé?
 - vous vers l'âge de 6 ou 7 ans et votre enfant qui a maintenant 6 ou 7 ans?

Qui est qui?

annexe 5.1.3

Chaque enfant est unique, de même que sa manière de se développer.

Tout comme votre enfant, vous êtes très différent et vous étiez encore plus différent lorsque vous étiez petit.

Déroulement

- La semaine précédant l'atelier, demandez à chaque parent d'apporter une photo de lui lorsqu'il était bébé.
- Dites-leur de ne pas montrer leur photo aux autres participants et d'inscrire leur nom à l'endos de la photo.
- Coller les photos sur la tablette de conférence.
- Demander aux parents d'essayer de deviner qui est qui.

Discussion et échange

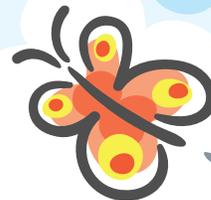
Poser différentes questions sur les étapes de développement :

- À quel âge avez-vous commencé à marcher?
- Est-ce que vous étiez sportif (ve) lorsque vous étiez enfant?
- Avez-vous des talents de musicien (ne)?
- Est-ce que vous savez dessiner?
- Quel était votre jeu préféré vers l'âge de 6-8 ans?



« Si les enfants devenaient ce qu'en attendent ceux qui leur ont donné la vie, il n'y aurait que des dieux sur la terre. »

– A. Poincelot



Formulaire d'évaluation

annexe 5.15

Titre de l'atelier Les étapes de la vie

Date de l'atelier _____

Coach _____

Atelier, niveau _____

Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux nouvelles choses que vous avez apprises concernant les étapes de développement de votre enfant?

1. _____
2. _____

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.1.6

Pensée

« Si les enfants devenaient ce qu'en attendent ceux qui leur ont donné la vie, il n'y aurait que des dieux sur la terre. »

– A. Poincelot

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- de meilleures connaissances sur les différentes étapes du développement de l'enfant.

Résumé de l'atelier

Développement de l'enfant

	Développement social		Développement intellectuel et langage
4 à 8 ans	L'enfant : <ul style="list-style-type: none">• quitte la période de résistance injustifiée, c'est-à-dire la période où les enfants s'opposent à tout (4 à 7 ans).• devient plus compréhensif.• joue, c'est son activité principale.• peut :<ul style="list-style-type: none">◦ avoir de la compassion,◦ consoler des amis, se réjouir et souffrir avec eux,◦ respecter les autres,◦ avoir la conscience de sa qualité,◦ développer la collaboration.• aime les responsabilités.• aime qu'on reconnaisse ses efforts.• veut savoir et apprendre, il a envie de connaître et de comprendre.	6 ans	L'enfant : <ul style="list-style-type: none">• peut répondre précisément aux questions qu'on lui pose.• découvre la pensée logique.• découvre les liens de cause à effet.• a un vocabulaire passif, c'est-à-dire qu'il connaît près de 24 000 mots, mais ne les utilise pas.• a un vocabulaire actif, c'est-à-dire qu'il connaît et utilise près de 5 000 mots.
		7 ans	L'enfant : <ul style="list-style-type: none">• différencie mieux le réel et l'imaginaire.• entre dans « l'âge de raison » et investit son énergie dans les apprentissages scolaires.

	<i>Développement social</i>		<i>Développement intellectuel et langage</i>
		7 à 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant développe un intérêt pour les idées, la morale et le sentiment religieux. • C'est l'âge de l'apparition de la pudeur et du dégoût.
		Vers 8 ans	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant commence à se détacher de sa famille et trouve d'autres références dans son groupe d'amis. • La ségrégation entre les filles et les garçons apparaît, c'est-à-dire qu'ils se séparent, les filles avec les filles et les garçons avec les garçons.
		Jusqu'à 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> • L'enfant n'est pas encore capable de juger seul les limites qu'il doit imposer à ses actes. C'est donc aux parents de fixer des limites claires qu'il ne peut contester.
		Entre 5 et 7 ans	<ul style="list-style-type: none"> • Les parents doivent respecter et comprendre les sentiments changeants de l'enfant et ne pas être trop exigeants à son égard. Durant cette période, la relation avec l'enfant peut être un peu difficile. Cette phase de bouleversements intenses tant sur le plan physique que psychologique est passagère. L'enfant a besoin d'attention. En même temps, il doit être stimulé et doit relever le plus de défis possibles au niveau physique et mental.

Trucs utiles

Le nombre de minutes durant lesquelles les enfants peuvent se concentrer équivaut environ au double de leur âge. Il est donc tout à fait normal qu'ils passent très vite d'une occupation à une autre. (Brandt, Witt, p.42)

Activités à explorer à la maison

- Prenez le temps de regarder et d'observer des photos de famille avec votre enfant.
 - Quelles sont les différences et les ressemblances entre :
 - vous étant bébé et votre enfant lorsqu'il était bébé?
 - vous vers l'âge de 6 ou 7 ans et votre enfant qui a maintenant 6 ou 7ans?

Atelier
***Les besoins
de la personne***



Catégorie thématique
Le développement de la personne

Les besoins de la personne

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.2

Résultats visés

- Sensibiliser le parent à ses besoins et à ceux de son enfant.
- Expliquer les différents besoins de base aux parents.
- Expliquer la différence entre les besoins essentiels et les désirs.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- L'esprit d'équipe
- La force de persuasion
- La créativité
- Le sens de l'observation
- L'habileté à communiquer
- Le sens des responsabilités

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Jeu :
Perdu sur une île.
3. Activité – Outils pour les parents –
Pyramide de Maslow :
Besoins classés en 5 catégories.
4. Activité – Outils pour les parents :
Commencer bien votre journée!
Exemples de menu
5. Activité – Échange et discussion :
Besoins versus désirs.

6. Activité à explorer à la maison – Observation :
Observation des comportements de votre enfant :
Faire le lien entre le besoin et la façon de l'obtenir :
Quel besoin cherche-t-il à combler avec de tels comportements?
7. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
8. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Annexe 5.2.1, Notes d'animation, *Les besoins de la personne*
- Annexe 5.2.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.2.8, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.2.3 ou annexe 5.2.4, choix entre pyramide de Maslow ou cadre d'analyse des besoins
- Annexe 5.2.5, Commencez bien votre journée!
- Annexe 5.2.6, Menus
- Annexe 5.2.7, Pensée
- Annexe 5.2.9, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Ado santé. *Introduction du module de la nutrition.*

En ligne : <http://www.adosante.org/Nutrition/04.shtml>
(lien vérifié le 18 avril 2012).

Garneau, Jean. *Les besoins humains.*

En ligne : www.redpsy.com/infopsy/besoins.html
(lien vérifié le 18 avril 2012).

Péchat, H. (2004). *Le toucher, c'est la vie!*

En ligne : <http://www.lecorpsdutoucher.com/articles/toucher.shtml> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Valsecchi, Y. *Cours complet de marketing.*

Définition des besoins et des désirs.

En Ligne : http://marketing.thus.ch/loader.php?page=Intro#I_A
(lien vérifié le 18 avril 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Jeu – Perdu sur une île – 20 minutes

Buts de l'activité :

Cette activité permet le renforcement d'équipe, « Team Building », qui aide les gens à partager un peu plus sur eux-mêmes à l'intérieur du groupe. Les parents prendront conscience de leurs besoins et de ceux des autres.

Présenter la situation suivante aux parents :

À la suite d'un naufrage, tout le monde a été abandonné sur une île déserte. Chaque personne est autorisée à apporter trois objets sur l'île.

Demander aux parents de choisir 3 objets, de les écrire ou les dessiner sur une feuille en plus de préciser le but et la raison de leur choix.

Lorsque cela est terminé, diviser les parents en petits groupes. Leur demander:

- de partager leurs choix en comparant les objets qu'ils auront sélectionnés.
- de déterminer parmi le choix des membres de l'équipe les objets les plus importants pour assurer leur survie.

Poser les questions suivantes et inscrire les réponses sur la tablette de conférence :

- Quels sont les objets que vous avez apportés?
- Quels sont les objets qui ont été éliminés?
- Est-ce difficile de choisir certains objets plutôt que d'autres?
- Avez-vous eu de la difficulté à prendre une décision? Pourquoi?
- Comment avez-vous décidé quels étaient les objets les plus importants?

Outils pour les parents – Pyramide de Maslow/Cadre d'analyse des besoins – 20 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents des différents besoins de chaque être humain, enfant ou adulte, tout au long de sa vie.

Expliquer les caractéristiques de chaque besoin aux parents. D'abord, les besoins physiologiques, qui sont directement liés à la survie, puis les besoins :

- de sécurité;
- d'appartenance;
- d'estime de soi;
- de réalisation de soi.

Choisir entre la Pyramide de Maslow, annexe 5.2.3, ou le Cadre d'analyse des besoins, annexe 5.2.4.

Distribuer une copie aux parents.

Faire la lecture ensemble et initier une discussion avec les parents. Poser la question suivante :

- Il existe différents besoins : d'après vous, quels sont-ils?

Activité – Outils pour parents – Pourquoi faut-il déjeuner? – 15 minutes**But de l'activité :**

Faire prendre conscience aux parents de l'importance du petit déjeuner pour la famille ainsi que les bonnes habitudes qu'il démontre à son enfant.

Commencer la journée sans déjeuner, c'est comme partir en voyage sans mettre d'essence dans sa voiture. Le moteur ralentit et graduellement tombe en panne.

Le matin, faites le plein!

Distribuer l'annexe 5.2.5, Commencez bien votre journée!

Distribuer l'annexe 5.2.6, Menus.

En faire la lecture ensemble et initier une discussion avec les parents sur les habitudes à l'heure du déjeuner à la maison.

Activité – Échange – Discussion : besoins versus désirs – 15 minutes**Questions pour initier la discussion :**

- Et vous, est-ce que vous répondez à vos besoins?
- Vous accordez-vous du temps, juste pour vous?
- Et votre enfant, a-t-il des comportements dérangeants qui sont là tout simplement pour combler un besoin? Par exemple : vous préparez le souper, et il n'arrête pas de vous demander mille et une choses... prenez-vous le temps d'arrêter pour voir quels sont les besoins derrière ces comportements?
- Pourquoi avons-nous des comportements compulsifs (shopping, chocolat, etc.)?
- Est-ce dû à un besoin non comblé?
- Le désir ne jouerait-il que sur les moyens de satisfaire le besoin?
- Amener le parent à faire une réflexion sur ses besoins comblés et non-comblés.

Cartable parents**Activité à explorer à la maison**

Comme parent vous avez réalisé combien il est important de combler vos besoins. Maintenant nous vous demandons d'observer les comportements de votre enfant :

- cris et crise,
- pleurs,
- demande constante,
- briser les choses,
- violence,
- se retirer.

Quels besoins cherche-t-il à combler avec de tels comportements?

Journal de bord

Inviter les parents à noter leurs objectifs ou actions dans leur journal de bord.

Pensée

Lire et distribuer la pensée, annexe 5.2.7 :

« Aimer signifie écouter sans conditions les besoins et apprécier la valeur de l'autre sans préjugés. »

– Denis Waitley

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.2.8, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.2.9.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Les besoins de la personne

La semaine dernière nous avons parlé des besoins de base. Comme parent, vous avez réalisé combien il est important de combler vos besoins de base et ceux de votre enfant.

- Avez-vous eu la chance d'observer quels comportements votre enfant démontre et quels besoins il essaye de combler avec ces comportements?
 - cris et crises,
 - pleurs,
 - demande constante,
 - briser les choses,
 - violence,
 - se retirer, etc.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

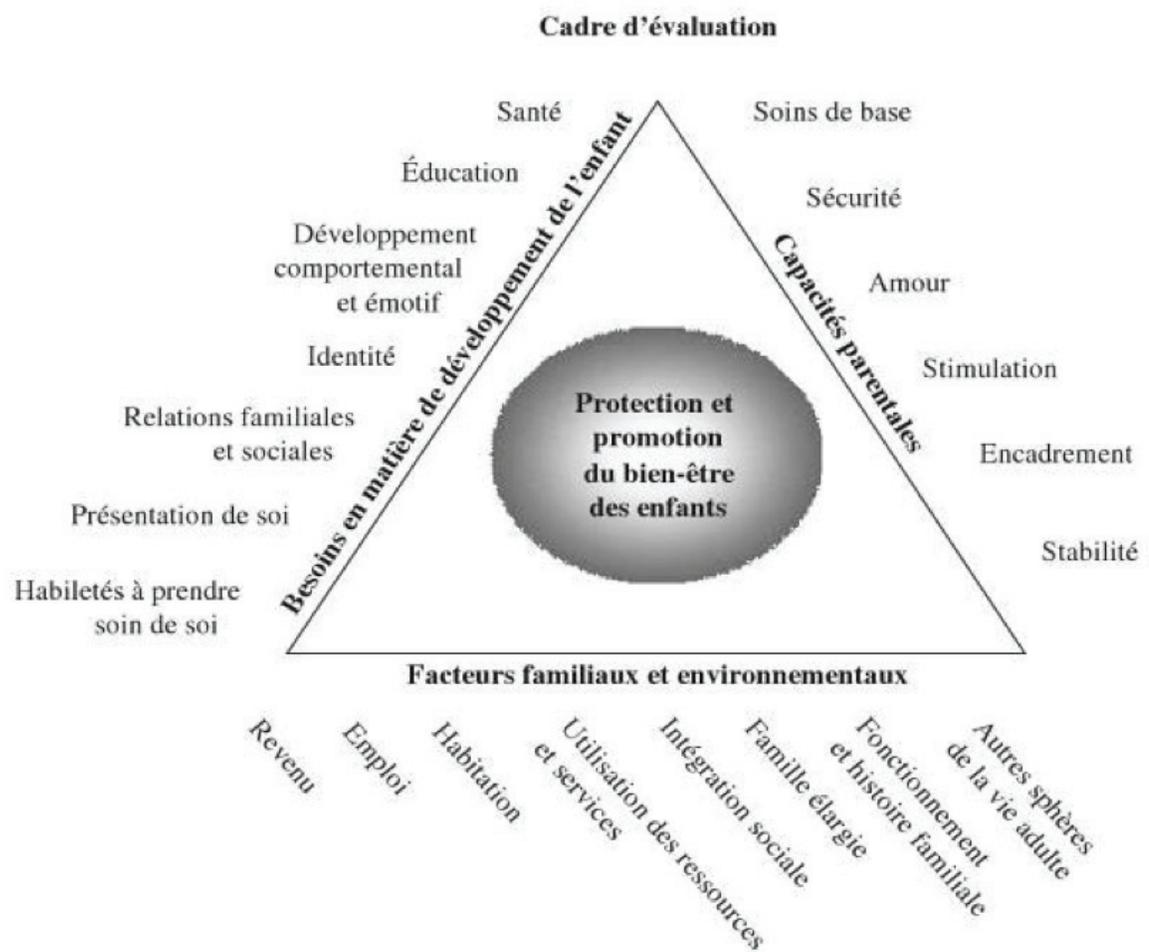


Pyramide de Maslow

annexe 5.2.3



Figure 1
Cadre d'analyse des besoins des enfants et de leur famille



Source: Framework Assessment of Children in Need and Their Families. Department of Health (2000).

Commencez bien votre journée! annexe 5.2.5

Commencez bien votre journée!

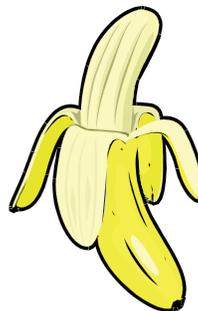
Il faut prendre un petit-déjeuner équilibré comprenant au moins trois des quatre groupes alimentaires. Pour ne pas manquer d'énergie et être en forme jusqu'à midi, notre petit-déjeuner doit aussi contenir suffisamment de protéines. De bonnes sources : lait, fromage, yogourt, œufs, noix, beurre d'arachide.



Dix petits-déjeuners rapido :

1. Bol de céréales avec lait et banane en rondelles.
2. Sandwich au fromage et jus de fruits pur à 100 %.
3. Rôties au beurre d'arachide et verre de lait.
4. Yogourt mélangé avec céréales et fruits coupés.
5. Sandwich aux œufs brouillés (battre 2 œufs dans une tasse et faire chauffer au micro-onde une minute) et verre de lait.
6. Lait frappé aux fruits accompagné d'un petit muffin maison.
7. Bagel grillé avec fromage et jus de fruits pur à 100 %.
8. Poire accompagnée d'un yogourt et de quelques noix.
9. Gaufres de blé entier garnies de fromage cottage et fruits coupés.
10. Gruau fait avec du lait, garni de fruits séchés et jus de fruits pur à 100 %.

Source : <http://www.plaisirlaitiers.ca/bien-etre/les-bons-choix/commencez-bien-votre-journee>



EXEMPLE DE MENU DE DEUX SEMAINES POUR ENFANTS ÂGÉS DE 4 À 8 ANS

Repas	Jour de la semaine						
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jendredi	Samedi	Samedi
Déjeuner	1 œuf cuit dans de l'huile canola 1 c. à thé de margarine molle 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de melon d'eau 1/2 tasse de blé entier 1 c. à thé de margarine 1/2 tasse de lait	1/2 pomme 1 crêpe 1 c. à thé de margarine molle 1 c. à table de sirop 1/2 tasse de lait	15 g de céréales de grains entiers (ex. : Bran Flakes) 2 c. à table de raisins secs 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de raisins verts 1 c. à table de blé entier 1 c. à table de beurre 1/2 tasse de lait	1 pêche 1/2 tasse de crème de blé 1 c. à thé de cassonade 1/2 tasse de lait	1/2 banane 1 c. à table de beurre d'anchoïde 1/2 muffin anglais de blé entier 1/2 tasse de lait
Collation en avant-midi	1 pêche ou 1 nectarine 1 galette de riz Eau	1/2 tasse de fraises 1/2 tr. de pain de blé entier avec margarine molle Eau	1/2 tasse de yogourt 1 biscuit Graham Eau	1 tr. de pain de blé entier avec margarine molle Eau 1/2 banane	1/2 tasse de margarine 1 c. à thé de margarine Eau	5 biscuits soda 1 c. à thé de margarine 1 c. à thé de lait	1/2 tasse d'abricots en conserve 1 bâtonnet de fromage Eau
Dîner	1/2 tasse de chaudière de maïs 1/2 tasse de blé entier 1 c. à table de margarine molle 1/2 tasse de lait	1/2 sandwich à la salade de poulet (1/2 tasse de poulet cuit, 1/2 tasse de vinaigrette, 1 c. à table de mayonnaise sur pain de blé entier) 1/2 tasse de pêches en conserve 1/2 tasse de lait	1/2 omelette aux légumes (cuite dans de l'huile canola, 1/2 tasse de lait) 1 tr. de pain de blé entier 1 c. à thé de margarine molle 1/2 tasse de salade de fruits 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de macaroni au fromage Kraft + 1/2 tasse de pois chiches 1/2 tasse de pois chiches 1/2 tasse d'asperges 1/2 tasse de carottes 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de riz 1/2 tasse de pois chiches 1/2 tasse de jus de tomate Eau	1/2 tasse de fèves au four 1 petit pain de blé entier 1 c. à thé de margarine molle 1/2 tasse de lait 1/2 tasse de jus de tomate Eau	1/2 sandwich au saumon (1/2 tasse de saumon en conserve + 1/2 tasse de vinaigrette) 1/2 tasse de salade verte 1 c. à table de vinaigrette 1/2 tasse de cantaloup Eau
Collation en après-midi	1/2 banane 1/2 tasse de lait	1/2 bagel multigrains 1 c. à thé de margarine molle 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de jus d'orange 1/2 muffin maison à l'avoine	1/2 tasse de fraises 1/2 tasse de lait	1/2 muffin au son maison 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de pouding au riz 2 c. à table de canneberges séchées ou de raisins secs Eau	
Souper	1/2 tasse de macaroni à la viande gratinée 1/2 tasse de carottes 1/2 tasse de pois 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de côtelettes de porc 1/2 tasse de mince au navet 1/2 tasse d'opinaris cuits 1/2 tasse de pouding au maïs 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de croquettes de poulet maison 1/2 tasse de frites au four maison 1/2 tasse de pois et carottes 1 biscuit à l'avoine 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de riz chinois 1/2 tasse de brocoli 1/2 tasse de melon d'eau 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de poisson au four 1/2 tasse de pommes de terre pilées avec margarine molle 1/2 tasse de carottes 1 c. à thé de blé entier 1 c. à thé de margarine molle 1/2 orange 1/2 tasse de lait	Bouilli : 1/2 tasse de bœuf en cubes + 1/2 tasse de patate douce 1/2 tasse de haricots verts 1/2 tasse de blé entier 1 c. à thé de margarine molle 1/2 tasse de poires en conserve 1/2 tasse de lait	1 morceau de pâté chinois 1 tr. de pain de blé entier avec margarine molle 1 petit pain 1/2 tasse de lait
Collation en soirée	10 biscuits soda Quelques cubes de cheddar Eau	1/2 poire 1 tasse de maïs soufflé nature Eau	15 g de céréales de grains entiers (ex. : Weetabix) 1/2 tasse de lait	1/2 tasse de pêches en conserve 1 robe de blé entier avec margarine molle Eau	1/2 tasse de bleuets 1 tasse maïs soufflé nature Eau	1 sachet de gruau nature 1 c. à thé de cassonade 1/2 tasse de lait Eau	
Nombre de portions du Guide alimentaire canadien chaque jour :							
Légumes et fruits	5	5	5	5	5	5	5
Produits céréaliers	4	4	4	4	4	4	4
Produits laitiers	2 1/2	2 1/2	2 1/2	2	2	2 1/2	2 1/2
Vianades et subst.	1	1	1	1	1	1	1
Matières grasses	2	2	2	2	2	2	2

Note : 1/2 tasse de légumes, poisson, volaille ou viande occupe environ le 1/4 d'une grande assiette.

Menus

annexe 5.2.6

EXEMPLE DE MENU DE 2 SEMAINES POUR ENFANTS AGÉS DE 4-8 ANS

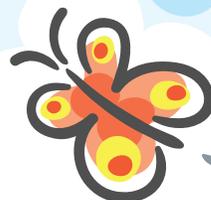
Repas	Jour de la semaine 2						
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Déjeuner	10 raisins verts 1 œuf 1 rôti de bœuf entier 1 c. à thé de margarine molle 1 tr. de fromage 1 c. à thé de confiture ½ tasse de lait	1 prune ½ tasse de gruau nature 1 c. à thé de cassonade 2 c. à table de raisins secs ½ tasse de lait	½ tasse de compote de pomme 1 c. à thé de margarine molle 1 tr. de fromage ½ tasse de lait	½ banane 15 g de céréales : environ ½ tasse (ex. : Shreddies) ½ tasse de lait	¼ de painplemousse 1 gaufre de bœuf entier 1 c. à thé de margarine molle 1 c. à table de sirop ½ tasse de lait	1 œuf 1 rôti de bœuf entier 1 c. à thé de margarine molle 1 c. à thé de confiture ½ tasse de lait	½ bagel multigrains 1 c. à thé de margarine 1 tr. de fromage ½ tasse de lait
Collation en avant-midi	½ tasse de yogourt ½ tasse d'ananas en morceaux Eau	1 pomme 1 galette de riz Eau	½ tasse de melon miel 1 barre de céréales Eau	½ tasse de melon miel Eau	1 œuf 5 biscuits soda avec margarine molle Eau	1 pomme 1 biscuit à l'avoine maison Eau	1 pêche ½ pain ½ muffin aux carottes maison Eau
Dîner	1 pain doré (pain de bœuf entier) 1 c. à thé de margarine molle ½ tasse de sirop ½ tasse de salade de fruits ½ tasse de lait	½ tasse de salade de pâtes (bœuf entier) 1 c. à thé de jambon en dés ½ tasse de crème glacée ½ tasse de lait	½ sandwich au thon (¼ tasse de thon pâle en conserve + ¼ tasse de carotte râpée + 1 c. à table de mayonnaise) 1 kiwi ½ tasse de jus de tomate ou de légumes	½ tasse de soupe aux pois en conserve 1 petit pain 1 c. à thé de margarine molle 1 kiwi ½ tasse de lait	½ sandwich au beurre d'arachide (pain de bœuf entier + d'arachide) 1 c. à table de beurre ½ tasse de compote de pommes ½ tasse de lait	1 œuf 1 tasse de riz brun (entier) ½ tasse de légumes mélangés ½ tasse de raisins verts 1 c. à thé de pain de bœuf entier 1 c. à table de vinaigrette ½ tasse de lait	1 œuf brouillé, cuit dans de l'huile canola 3 tranches de zucchini ½ tasse de carottes cuites 1 c. à thé de pain de bœuf entier 1 c. à table de vinaigrette ½ tasse de lait
Collation en après-midi	½ tasse de lait 1 clementine Eau	2 toasts melba 1 c. à thé de margarine molle ½ tasse de lait	½ tasse de lait 1 kiwi Eau	½ tasse de yogourt 1 clementine Eau	½ tasse de lait 1 biscuit à l'avoine Eau	½ tasse de crème glacée 1 tasse de fraises Eau	½ tasse de pêches en conserve 1 biscuit maison au beurre d'arachide Eau
Souper	½ hamburger ½ tasse de salade de chou 1 nectarine ou pêche ½ tasse de lait	½ tasse de foie de bœuf ½ tasse de pommes de terre ½ tasse de macédoine de légumes ½ tasse de raisins rouges ½ tasse de lait	1 morceau de pâté à la viande 1 c. à table de légumes 1 morceau de riz brun (entier) aux pommes ½ tasse de lait	½ tasse de poulet avec légumes 1 c. à table de riz brun (entier) ½ tasse de pois ½ tasse d'abricots en conserve ½ tasse de lait	1 croquette de poisson (ou de poulet) 1 huile canola ½ tasse de patates douces 1 tasse de margarine molle ½ tasse de haricots verts Eau	1 petit morceau de lasagne 1 c. à table de sauce (entier) ½ tasse de brocoli ½ nectarine ½ tasse de lait	1 tasse de rôti de bœuf 1 c. à table de pommes de terre pilées ½ tasse de salade verte avec vinaigrette ½ tasse de bleuets ½ tasse de lait
Collation en soirée	½ tasse de melon miel 1 barre de céréales Eau	½ banane 1 biscuit Graham Eau	½ tasse de compote de pommes 1 c. à thé de bœuf entier 1 c. à table de margarine molle Eau	½ tasse de lait 1 galette de gruau nature 1 c. à table de cassonade Eau	½ tasse de pêches en conserve 1 c. à table de maïs soufflé nature Eau	1 galette de riz 1 c. à thé de margarine molle ½ tasse de lait	5 biscuits soda ½ tasse de lait
Nombre de portions du Guide alimentaire canadien chaque jour :							
Légumes et fruits	5	5	5	5	5	5	5
Produits céréaliers	4	4	4	4	4	4	4
Produits laitiers	2½	2	2½	2½	2½	2	2½
Vitamines et subst.	1	1	1	1	1	1	1
Matières grasses	2	2	2	2	2	2	2

Note : ½ tasse de légumes, poisson, volaille ou viande occupe environ le ¼ d'une grande assiette.



« Aimer signifie écouter sans conditions les besoins et apprécier la valeur de l'autre sans préjugés. »

– Denis Waitley



Formulaire d'évaluation

annexe 5.2.8

Titre de l'atelier Les besoins de la personne

Date de l'atelier _____

Coach _____

Atelier, niveau _____

Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Quels sont vos besoins de base et ceux de vos enfants?

Donnez un exemple d'un besoin essentiel et d'un désir.

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Pensée

« Aimer signifie écouter sans conditions les besoins et apprécier la valeur de l'autre sans préjugés. »

– Denis Waitley

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- réfléchi sur vos besoins et vos désirs.
- appris les 5 besoins de la personne.
- appris des façons d'appliquer les connaissances acquises dans votre vie quotidienne, au travail et dans votre communauté.

Résumé de l'atelier

Il y a 5 sortes de besoins :

1. physiologiques ou besoins de base,
2. de sécurité,
3. d'appartenance ou d'être accepté,
4. d'estime de soi,
5. la réalisation de soi ou le besoin de développer son plein potentiel.

1. Les besoins physiologiques ou de base sont directement liés à la survie, comme :

- manger,
- boire,
- respirer,
- dormir,
- se vêtir,
- se laver,
- se sentir aimé.

Les besoins physiologiques doivent recevoir un minimum de satisfaction pour que la personne reste vivante. En effet, tout manque deviendra vite une priorité.

L'importance du déjeuner

Commencer la journée sans déjeuner, c'est comme partir en voyage sans mettre d'essence dans son auto. Le moteur ralentit et graduellement tombe en panne. Le matin, faites le plein!

De plus, les gens qui ne prennent pas de déjeuner :

- ont tendance à prendre du poids;
- peuvent souffrir d'un manque de fer (fatigue et irritabilité);
- ont de la difficulté à se concentrer à l'école ou au travail.

L'importance de bien dormir

L'enfant a besoin de bien dormir pour être capable d'être attentif et concentré pour jouer, faire ses devoirs ou travailler à l'école.

L'enfant, de la maternelle à la cinquième année, devrait dormir 11 à 12 heures par nuit, ensuite, vers l'âge de 12 ans, il aura besoin d'environ 8 à 10 heures de sommeil.

2. Les besoins liés à la sécurité consistent à nous protéger contre les différents dangers qui nous menacent. Pour combler ces besoins, nous devons :

- avoir un abri, c'est-à-dire un logement ou une maison;
- vivre dans un milieu non menaçant et à l'abri de toute violence, délinquance, agressions);
- vivre sans peur dans un environnement protecteur, ordonné, structuré, stable, prévisible;
- être capable de travailler, avoir un revenu et des ressources.

3. Les besoins liés à l'appartenance

correspondent aux désirs d'amitié, d'amour et de nous sentir acceptés par les groupes dans lesquels nous vivons.

Nous devons :

- savoir que nous comptons pour les autres;
- être capables d'appartenir à un groupe, un club, un groupe de travail, une famille;
- aimer et être aimés.

4. Les besoins liés à l'estime de soi constituent les besoins de nous réaliser, (à nos propres yeux et aux yeux des autres), de nous valoriser à travers une occupation. Nous avons aussi besoin de faire des projets, d'avoir des objectifs, des opinions, des convictions et d'être capables d'exprimer nos idées.

5. Les besoins liés à la réalisation de soi (auto-accomplissement, actualisation) tendent à grandir lorsque nous les satisfaisons. C'est le désir de développer notre potentiel au maximum, la recherche d'harmonie, de vérité, de justice, de sens, etc.

La différence entre un besoin et un désir

Quelle différence y-a-t-il entre un besoin et un désir?
Un besoin naît d'un sentiment de manque.

Les besoins : Certains besoins sont essentiels à notre survie, tandis que d'autres contribuent à notre bien-être (ex. : manger, se vêtir, s'abriter, se sentir en sécurité, faire partie d'un groupe).

Les désirs : Ils sont des éléments utiles mais non nécessaires, de petits luxes qui nous rendent la vie plus agréable et plus confortable (ex. : cigarettes, coca-cola, jeu de Wii).

Exemple : Nous pouvons avoir besoin de souliers de course et désirer avoir la marque la plus coûteuse. Le besoin peut coûter 50\$, tandis que le désir en coûtera 150\$.

En tant que parent, vous avez le choix!

Activités à explorer à la maison

Comme parent vous avez réalisé combien il est important de combler vos besoins. Maintenant nous vous demandons d'observer les comportements de votre enfant et d'identifier le besoin qu'il cherche à combler en agissant ainsi.





Atelier
Les peurs des enfants



Catégorie thématique
Le développement de la personne

Les peurs des enfants

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.3

Résultats visés

- Permettre au parent de comprendre ce qu'est la peur.
- Contribuer à faire comprendre au parent l'importance du sentiment de peur qui peut habiter son enfant.
- Apporter de l'information au parent concernant les causes de la peur.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- La confiance envers les autres
- L'habileté à communiquer

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Questionnaire :
Les peurs humaines.
Questions à poser aux parents :
Qu'est-ce qui vous effraie le plus? Le moins?
3. Activité - Remue-méninges :
Dresser une liste de tout ce qui fait peur et mots qui expriment la peur.
4. Activité - Questionnaire pour parents/échange :
Quelles sont vos connaissances au sujet de la peur?
5. Activités à explorer à la maison – Observation :
Observation des comportements de votre enfant.
6. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
7. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Annexe 5.3.1, Notes d'animation, *Les peurs des enfants*
- Annexe 5.3.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.3.4, Réponses au questionnaire
- Annexe 5.3.6, Réponses au questionnaire
- Annexe 5.3.11, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.3.3, Les peurs humaines
- Annexe 5.3.5, Connaissances au sujet de la peur
- Annexe 5.3.7, Piste d'aide aux parents
- Annexe 5.3.8, Cartons
- Annexe 5.3.9, Avoir la trouille
- Annexe 5.3.10, Pensée
- Annexe 5.3.12, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Association canadienne pour la santé mentale. *Les enfants et la peur*. En ligne : http://www.cmha.ca/bins/content_page.asp?cid=2-29-69&lang=2 (lien vérifié le 18 avril 2012).

Charbonniaud, M. (2011). *Peurs enfantines, mais pas anodines*. En ligne : http://naitreetgrandir.com/fr/Etape/1_3_ans/Comportement/Fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-peur-comment-intervenir (lien vérifié le 10 mai 2012).

Lambert, D. Éducation des enfants : *Comment réagir aux peurs de mon enfant?* En ligne : <http://www.webdlambert.com/peurs.html> (lien vérifié le 18 avril 2012).

Santé Manitoba. *Les craintes des tout-petits*. En ligne : <http://www.gov.mb.ca/health/documents/fears.fr.pdf> (lien vérifié le 23 mai 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les participants.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Questionnaire – Les peurs humaines – 15 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que les peurs humaines ne sont pas les mêmes pour tous; les craintes des enfants proviennent souvent d'expériences qu'ils ne comprennent pas et qui semblent menaçantes pour eux.

Les craintes peuvent se former en raison d'une mauvaise estime de soi ou d'un manque de confiance en soi. Il est important d'encourager et de louer les efforts de votre enfant afin de renforcer sa confiance en lui.

Distribuer l'annexe 5.3.3, Les peurs humaines, aux parents.

Amener les parents à échanger et discuter.

Poser la question suivante aux parents :

- Qu'est-ce qui vous effraie le plus? Et le moins?

Partager les résultats du sondage qui a été fait auprès de 3000 personnes avec les parents, annexe 5.3.4.

Activité – Remue-méninges – 10 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que les enfants ont parfois de la difficulté à exprimer leurs peurs par manque de vocabulaire. En ayant une plus grande banque de mots, les enfants réussissent mieux à s'exprimer.

Avec les parents, faire la liste de tout ce qui fait peur ainsi que de tous les mots qui expriment la peur.

Faire deux colonnes sur la tablette de conférence et noter les réponses des parents.

Activité – Questionnaire/échange – 10 minutes

- Distribuer l'annexe 5.3.5 – Connaissances au sujet de la peur.
- Demander aux parents de répondre au questionnaire.
- Voir les réponses ensemble, annexe 5.3.6, et discuter avec les parents.

Information pour parents

Les parents ont souvent des questions au sujet des différentes peurs des enfants. Voici quelques suggestions de thèmes à discuter avec eux :

- La crainte d'être éloigné de ses parents
- Les cauchemars et les terreurs nocturnes
- Comment prévenir les problèmes quand on laisse son enfant d'âge préscolaire?

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Proposer aux parents les activités suivantes :

- Observez votre enfant afin d'identifier s'il a des peurs. Comment vit-il cela?
- Comment allez-vous aider votre enfant à surmonter ses peurs?

Remettre les annexes 5.3.7, 5.3.8, 5.3.9.

Journal de bord

Rappeler aux parents de noter leurs observations et leur démarche dans leur journal de bord.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.3.10 :

« Un homme n'est jamais aussi grand que lorsqu'il se penche pour aider son enfant. »

– Abraham Lincoln

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.3.11, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.3.12.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Les peurs des enfants

- Avez-vous observé votre enfant afin d'identifier s'il a des peurs?
- Comment vit-il cela?
- Comment allez-vous aider votre enfant à surmonter ses peurs?

Nous avons mentionné que le défi qui vous attend en tant que parent, c'est d'enseigner la confiance en soi à votre enfant et d'être prêt à faire face à de nouvelles situations, mais aussi d'être prudent devant les situations potentiellement dangereuses.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

Les peurs humaines

annexe 5.3.3

Question : Qu'est-ce qui vous fait le plus peur?

Objectif : Classer les peurs de 1 à 14
(1 = le plus peur, 14 = le moins peur).

- _____ la noirceur
- _____ la mort
- _____ l'eau profonde
- _____ les chiens
- _____ les hauteurs
- _____ ce que les autres vont dire
- _____ être renvoyé de l'école
- _____ aller chez le médecin ou le dentiste
- _____ les problèmes financiers
- _____ les avions
- _____ les insectes, les araignées
- _____ la solitude
- _____ la maladie
- _____ parler devant un groupe

Discussion et échange sur les peurs.

Réponses au questionnaire

annexe 5.3.4

Les peurs humaines

Sondage effectué auprès de 3000 personnes.

Question : Qu'est-ce qui vous fait le plus peur?

Objectif : Classer les peurs de 1 à 14
(1 = le plus peur, 14 = le moins peur).

Réponses :

- 12 la noirceur
- 7 la mort
- 5 l'eau profonde
- 10 les chiens
- 02 les hauteurs
- 11 ce que les autres vont dire
- 13 être renvoyé de l'école
- 14 aller chez le médecin ou le dentiste
- 04 les problèmes financiers
- 08 les avions
- 03 les insectes, les araignées
- 09 la solitude
- 06 la maladie
- 01 parler devant un groupe

Connaissances au sujet de la peur

annexe 5.3.5

Répondez par vrai ou faux

Quand on a peur,

- les yeux se ferment et les pupilles se contractent. _____
- le cœur ralentit. _____
- les mains sont chaudes et humides. _____
- l'ouïe et l'odorat sont plus développés chez l'être humain. _____
- on a une sensation de froid _____
- on a chaud _____
- on crie _____
- les muscles se relâchent _____

La peur est nécessaire :

- pour faire face au danger. _____
- pour apprendre à survivre. _____
- pour dormir. _____
- pour apprendre à parler. _____
- pour apprendre à lire. _____
- pour grandir _____

- Les garçons sont plus peureux que les filles. _____

- Les animaux éprouvent aussi le sentiment de peur. _____



Réponses au questionnaire

annexe 5.3.6

Connaissances au sujet de la peur

1. Voyons ce que vous connaissez sur la peur. Répondez par vrai ou faux :

Quand on a peur,

- les yeux se ferment et les pupilles se contractent : **faux** (ils s'écarquillent et les pupilles se dilatent)
- le cœur ralentit : **faux** (il bat plus vite)
- les mains sont chaudes et humides : **vrai** (elles sont moites)
- l'ouïe et l'odorat sont plus développés chez l'homme : **faux** (c'est l'ouïe et le toucher)
- on a une sensation de froid : **vrai**
- on a chaud : **vrai**
- on crie : **vrai**
- les muscles se relâchent : **faux** (ils se contractent, comme un arc)

2. Répondez par vrai ou faux

La peur est nécessaire :

- pour faire face au danger : **vrai**
- pour apprendre à survivre : **vrai**
- pour dormir : **faux**
- pour apprendre à parler : **faux**
- pour apprendre à lire : **faux**
- pour grandir : **vrai**
- Les garçons sont plus peureux que les filles : **ni plus ni moins**, tout dépend de la quantité des neurotransmetteurs.
- Les animaux **éprouvent aussi** le sentiment de peur.

Pistes d'aide aux parents

annexe 5.3.7

Quelques pistes à suivre pour aider les enfants à surmonter leurs peurs.

À faire

- Accepter les peurs comme des manifestations normales.
- Rassurer l'enfant et l'encourager à exprimer ses sentiments sans craindre d'être ridiculisé ni puni.
- Présenter à l'enfant des situations qui lui permettront de s'approcher petit à petit de l'objet de sa peur. (Voir *Quelques exemples de peurs et pistes de solutions*).
- Encourager et féliciter l'enfant à chaque petit progrès réalisé.
- Pour les enfants plus jeunes, 3-6 ans, miser sur leur imaginaire :
 - Lui raconter des histoires où les héros gagnent contre les monstres et les méchants. L'enfant pourra s'identifier aux héros et imaginer que lui aussi peut vaincre les méchants.
- Chez les enfants plus vieux, 6-12 ans :
 - Aider l'enfant à mieux évaluer le risque de danger. Lui montrer des livres qui expliquent les tornades, les tremblements de terre, etc. pour lui montrer que ces événements naturels sont très rares.
- Surveiller les émissions de télévision que les enfants regardent.
- Surveiller nos propres comportements de peur ainsi que nos propos. Nous sommes des modèles importants pour les enfants. (Voir *D'où viennent les peurs de nos enfants*).

À éviter

- Laisser l'enfant éviter l'objet de sa peur, car le fait de s'y soustraire ne contribue pas à éliminer la cause.
- Le confronter d'une façon trop directe avec l'objet de sa peur. Surmonter une peur devrait se faire graduellement, étape par étape. (Voir *Quelques exemples de peurs et pistes de solutions*).
- Ignorer la peur de l'enfant, encore moins le punir ou l'humilier.
- Dramatiser ou surprotéger l'enfant en évitant tout contact avec la raison de la peur.
- Se chicaner devant les enfants. Souvent, les enfants pensent qu'ils sont la cause des disputes.



Éducation des enfants : Quelques exemples de peurs et pistes de solution

<i>Description</i>	<i>Pistes de solution</i>
<p>Peur des animaux</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez de surprotéger l'enfant et de le faire éviter l'animal en question. • Évitez de le confronter directement avec l'animal. • Procédez graduellement, par étapes : • Par exemple, lui parler de l'animal en le pointant dans un livre, ensuite dans une cage ou derrière une vitre. • S'il refuse d'aller chez un ami qui a un chien, convenez avec lui que l'ami laissera son chien au sous-sol et qu'en retour, vous et l'enfant descendrez les deux premières marches de ce sous-sol.
<p>Peur du noir, des fantômes, des monstres la nuit</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez à tout prix de le laisser coucher dans votre lit. • Retournez votre enfant dans son lit : • Encouragez-le : « Je sais que tu es capable, j'ai confiance en toi. » • Donnez-lui des moyens de surmonter ses peurs : une lumière ou veilleuse, un toutou mangeur de monstres. • Faites un lien avec un événement de la journée qui peut l'avoir perturbé (comme une chicane avec un ami). Mieux comprendre sa peur peut l'aider à la surmonter. • Expliquez-lui l'origine du bruit peu rassurant.

Cartons

annexe 5.3.8

Comment sécuriser mon enfant et l'aider à surmonter ses peurs?

Lorsque vous le réconfortez :

Rappelez-vous que sa peur est très réelle, même si vous ne savez pas vraiment ce qui l'effraie ou que vous pensez que ça ne devrait pas lui faire peur. Vous devez donc la prendre au sérieux.

Ne prenez jamais les choses à la légère en croyant qu'il aura plus de facilité à surmonter ses craintes. Par exemple : Si votre enfant a peur des clowns, évitez de dire: « Ne sois pas ridicule! Ce n'est qu'un clown! »



Le lendemain, ne parlez pas de l'épisode à votre enfant sauf s'il le fait lui-même, ce qui est peu probable dans le cas d'une peur qu'il a eue durant la nuit. Demandez-lui si tout va bien, s'il est inquiet. Il est important de vous asseoir et de parler avec lui. Les mots ont le pouvoir de diminuer les émotions négatives et d'aider les enfants à les maîtriser.

Dites-lui qu'il est en sécurité, que vous l'aimez et que vous le protégez nuit et jour.

Cela contribuera peut-être à les faire cesser.

1

Réconfortez-le dans un langage approprié à son âge, en prenant un ton calme et rassurant : « C'est un bruit très fort, n'est-ce pas? C'est une ambulance. Elle doit être en route pour aider quelqu'un. »

Les médecins conseillent également aux parents de réveiller **leur enfant 30 minutes avant l'heure à laquelle il a l'habitude d'avoir peur durant la nuit**, cela pour empêcher la peur de se produire.

Sortez votre petit de son lit.

Incitez-le à vous parler et maintenez-le éveillé pendant au moins 5 minutes avant de le laisser se rendormir.

Si votre enfant manque de sommeil ou s'il commence à éviter de dormir, consultez votre médecin.

2

On ne devrait jamais forcer un enfant à affronter quelque chose qui lui fait peur avant qu'il ne soit prêt à le faire.

Lorsque vous sentez que votre enfant est capable d'affronter ses craintes, encouragez-le avec douceur, en le mettant petit à petit en contact avec ce qui le terrifie. Par exemple, si vous devez rendre visite à un ami qui a un chien, parlez-lui de l'animal avant d'arriver sur les lieux.



Préparez votre enfant aux choses qui, selon vous, pourraient lui faire peur.

Rassurez-le en disant : « Ce chien est gentil, et il aime beaucoup les enfants. » Donnez-lui l'occasion de parler à fond de tout ce qui le préoccupe et élaborer ensemble un plan qui l'aidera à affronter la cause de sa peur le moment venu. Par exemple, vous caresserez le chien ensemble, ou votre petit lui donnera un biscuit pour lui montrer qu'il est son ami.

3

Par exemple, s'il a peur du bruit de l'aspirateur, donnez-lui la possibilité de toucher l'appareil quand celui-ci n'est pas en marche ou demandez à quelqu'un d'autre de le passer pendant que vous tenez votre petit dans vos bras et que vous le réconfortez.

Peu à peu, sa peur diminuera, et son sentiment de sécurité augmentera.



Rappelez souvent à votre enfant les choses dont il n'a plus peur.

Cela l'aidera à se sentir plus sûr de lui et à se rendre compte qu'il est capable de surmonter d'autres craintes.

Il est important de respecter les sentiments de votre enfant.

Mieux vaut ne pas se moquer de ses **peurs** ou de ses inquiétudes.

4

Cartons-parents

annexe 5.3.8

Apprendre à affronter ses craintes est une étape importante du développement de l'enfant.

Cela peut grandement augmenter sa confiance. Vous jouez un rôle essentiel en l'aidant doucement et progressivement à combattre et à vaincre ses peurs. Mais n'oubliez pas de lui laisser le temps de le faire.

S'il est bouleversé, réconfortez-le calmement en le tenant dans vos bras et rassurez-le en lui disant que tout ira bien.



En général, **les peurs des enfants d'âge scolaire reposent davantage sur la réalité.** Ces enfants peuvent avoir peur des tempêtes, des feux ou des blessures. Cependant, leurs peurs peuvent être démesurées par rapport au danger.

À mesure que leur compréhension augmente, leurs peurs disparaissent.



5

L'exposition aux médias peut également créer des peurs chez les jeunes enfants. Les images des films, des jeux vidéo, des vidéoclips, des sites Web et même des nouvelles télévisées peuvent les effrayer.

Aidez votre enfant à **développer un sentiment de maîtrise de soi.** Certains enfants ont peur de faire couler la toilette ou de vider le bain. Encouragez votre enfant à retirer le bouchon ou à faire couler la toilette avec vous, en lui expliquant qu'il est impossible qu'il soit emporté par l'eau.



Rassurez-le, rassurez-le et rassurez-le encore.

Cela est très important, surtout si votre enfant a peur de la mort. Il a besoin d'entendre à maintes reprises qu'il est très rare pour les enfants de mourir.

Soulignez ses réussites et évitez de le critiquer.

Souligner même les petites réussites encouragera votre enfant à essayer à nouveau.

6



TON
CORPS

re au monstre !

lit nuit, tu regardes

film d'horreur...

Et après, tu as peur

du moindre bruit !

AVOIR LA TROUILLE, C'EST UTILE !

Qu'est-ce qui fait peur ?

Quand tu es bébé, l'une de tes premières peurs est celle de tomber ! Viennent ensuite la peur du noir ou celle de se perdre, qui sont liées à la peur de l'inconnu. On peut avoir peur de certains animaux, comme les araignées ou les serpents : c'est naturel. Il y a aussi des peurs affectives, comme celle de ne plus être aimé par ses parents, et d'autres plus culturelles, comme la peur de ne pas réussir à l'école !



Que se passe-t-il en toi quand tu as peur ?

DANS TON CORPS

Tes yeux s'écarquillent et tes pupilles se dilatent pour guetter le moindre mouvement.

Le toucher et l'ouïe sont plus sensibles.

Tes mains transpirent.

Tes aisselles transpirent.

Ton cœur bat plus vite pour propulser le sang vers tes muscles.

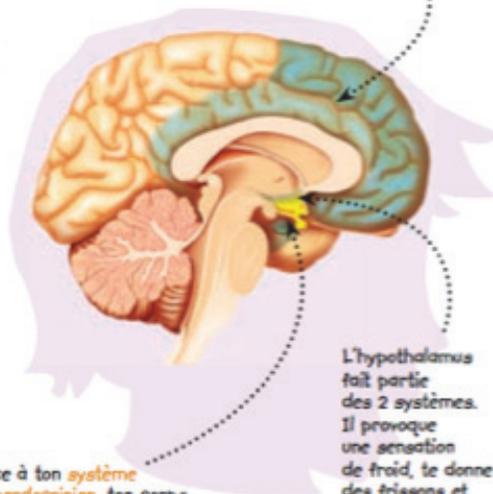
Le sang qui se trouve dans tes organes part dans tes muscles pour te donner l'énergie de fuir.

AVOIR DES SUEURS FROIDES

Cette expression s'explique par l'association de 2 réactions : d'une part, notre corps réagit à la peur en se réchauffant et en transpirant, d'autre part, l'hypothalamus nous donne une sensation de froid.

DANS TON CERVEAU

Ton système nerveux sympathique envoie un message d'alerte à ton organisme. Il gère aussi tes souvenirs, quand tu t'es brûlé avec un fer à repasser, par exemple.



L'hypothalamus fait partie des 2 systèmes. Il provoque une sensation de froid, te donne des frissons et la chair de poule.

Grâce à ton système neuroendocrinien, ton corps aura plus d'énergie pour faire face au danger.



- Une porte qui claque derrière toi, un ballon qui frôle ton visage par surprise, tu sautes et pousse un cri ! Ce sont des réflexes de peur.
- Surpris, ton corps réagit comme si tu étais attaqué. Tu cries pour impressionner ton attaquant et tes muscles se bandent brusquement pour t'échapper ou combattre le danger.

La peur, ça sert à quoi ?

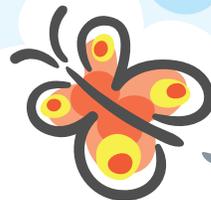
La peur est une émotion naturelle, liée à l'instinct de survie. Elle est indispensable à l'homme comme à tous les animaux : si une gazelle n'avait pas peur des lions, elle se ferait vite dévorer !

La peur est un véritable système d'alarme de ton organisme. Elle attire ton attention sur un danger et va t'aider à y faire face. Il n'y a donc aucune honte à avoir peur !



« Un homme n'est jamais aussi grand que lorsqu'il se penche pour aider son enfant. »

– Abraham Lincoln



Formulaire d'évaluation

annexe 5.3.11

Titre de l'atelier Les peurs des enfants

Date de l'atelier _____

Coach _____

Atelier, niveau _____

Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux façons de sécuriser votre enfant lorsqu'il a peur :

1. _____
2. _____

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Pensée

« Un homme n'est jamais aussi grand que lorsqu'il se penche pour aider son enfant. »

– Abraham Lincoln

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- compris ce qu'est la peur et quels sentiments habitent votre enfant lorsqu'il a peur.
- de l'information concernant les causes de la peur.

Résumé de l'atelier

Les peurs des enfants

Les craintes des enfants proviennent souvent d'expériences qu'ils ne comprennent pas et qui leur semblent menaçantes.

Aussi, les craintes peuvent se former en raison d'une *mauvaise estime de soi* ou d'un *manque de confiance en soi*. Il est important d'encourager les efforts de votre enfant afin de renforcer sa confiance en lui.

Comment aider votre enfant à affronter ses peurs?

Avec un peu de patience et de compréhension, vous pouvez aider votre enfant à surmonter ses peurs. Prenez toujours au sérieux les peurs de votre enfant. Quand vous reconfortez votre enfant lorsqu'il a peur, vous l'aidez à se sentir en sécurité. Ce sentiment lui donne le courage dont il a besoin pour affronter et surmonter ses peurs.

D'où viennent les peurs?

Beaucoup de peurs naissent à la suite d'une expérience traumatisante : une morsure, un accident, ou l'effet de surprise.

Nous pouvons aussi développer une peur en observant la réaction des personnes significatives de notre vie face à différents événements. Un parent qui a peur des araignées pourra, par sa réaction, apprendre à son enfant qu'elles sont à craindre et à éviter.

La surprotection peut également rendre les enfants craintifs inutilement.

Deux des principales craintes que l'on observe chez l'enfant sont :

- La crainte d'être éloigné des parents : Les enfants d'âge préscolaire peuvent craindre que leurs parents ne reviennent plus ou ne pas se sentir en sécurité.
- Les cauchemars et les terreurs nocturnes ou peurs qui arrivent durant la nuit.

Comment prévenir les problèmes quand je laisse mon enfant d'âge préscolaire?

- Préparez votre enfant avant de partir : parlez avec lui de ce qui va se passer.
- Dites à votre enfant où il va, où vous allez et quand vous allez revenir : Essayez d'associer le moment de votre retour à quelque chose que votre enfant comprend (comme avant le souper ou après la sieste de l'après-midi).
- Ne partez pas sans que votre enfant s'en rende compte.

Les cauchemars et les terreurs nocturnes

Les enfants en font quand ils ont eu une journée stressante ou très remplie.

Les cauchemars

Les cauchemars sont de mauvais rêves que l'on fait en fin de nuit. Leur fréquence est maximale chez les enfants âgés de trois à cinq ans. Les enfants se calment souvent facilement dès qu'ils voient le parent arriver.

Que faire pour aider mon enfant s'il fait des cauchemars?

- Rassurez-le.
- Soyez compréhensif et expliquez-lui que ce qui se passe dans les cauchemars ne peut pas lui faire mal.
- Écoutez-le s'il veut parler de son rêve. Ne prenez pas un air inquiet.
- Encouragez votre enfant à se calmer et à se détendre.
- Aidez-le à se sentir à l'aise et en sécurité dans sa chambre.
- Établissez un rituel du coucher. Avant le coucher, calmez votre enfant par des activités douces et relaxantes. Par exemple, lisez-lui une histoire.

Les terreurs nocturnes

Elles surviennent habituellement pendant les premières heures du sommeil, mais peuvent aussi se produire n'importe quand pendant la nuit.

Même si l'enfant peut avoir les yeux ouverts et parler, il est toujours endormi. Lorsqu'il se réveille le matin, il n'a aucun souvenir de la peur qu'il a eu.

Lorsqu'il vit une peur durant la nuit, l'enfant crie, son cœur bat vite et sa respiration s'accélère, il transpire, il a le regard fixe ou il agite les bras et les jambes.

Que faire pour aider mon enfant s'il a ce genre de peur?

N'essayez pas de le réveiller, même s'il a l'air profondément bouleversé, car cela risque de lui faire peur vraiment.

S'il se réveille, réconfortez-le et rassurez-le en lui disant que tout va bien, que vous êtes là et qu'il peut se rendormir.

Le défi qui vous attend en tant que parent, c'est d'enseigner la confiance en soi à vos enfants et à être prêts à faire face à de nouvelles situations, mais aussi à être prudents devant les situations qui peuvent devenir dangereuses. La plupart des enfants sont capables de comprendre et d'apprendre la prudence à l'âge de trois ans environ.

Activités à explorer à la maison

Observez votre enfant afin d'identifier s'il a des peurs. Comment vit-il cela?

Comment allez-vous l'aider à surmonter ses peurs?

Atelier
***L'autonomie
de l'enfant***



Entre parents
Vers une communauté
apprenante

Catégorie thématique
Le développement de la personne

L'autonomie de l'enfant

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.4

Résultats visés

- Fournir au parent des moyens afin de développer l'autonomie de son enfant.
- Amener le parent à permettre à son enfant d'en faire un peu plus pour lui-même.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La débrouillardise
- Le sens de l'organisation
- Le contrôle de soi
- Le sens de l'observation
- La volonté de persévérer
- La créativité

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Discussion et échange :
Que veut dire être « autonome »?
3. Activité - Réflexion :
Faire un lien entre l'image d'un escalier et l'autonomie.
4. Activité – Partage d'information et discussion :
Qu'est-ce qu'un objectif?
Les 4 stades de l'autonomie d'apprentissage.
5. Activités à explorer à la maison – S'observer et noter :
Qu'est-ce que je fais pour laisser mon enfant développer son autonomie?
Ai-je de la difficulté à le laisser faire? Si oui, qu'est-ce qui me dérange?

6. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
7. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;

- o éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - o commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 5.4.1, Notes d'animation, *L'autonomie de l'enfant*
- Annexe 5.4.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.4.3, Escalier
- Annexe 5.4.6, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.4.4, Lecture du texte *Rendre un enfant autonome*
- Annexe 5.4.5, Pensée
- Annexe 5.4.7, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Beaulieu, D. (2000). *Techniques d'impact pour grandir ado*. Outremont : Les Éditions Quebecor.

Beaulieu, D. (2003). *Une centaine de trucs simples... pour améliorer les relations avec votre enfant (11 ans et moins)*. Lac-Beauport (QC) : Académie Impact.

Béliveau, M.-C. (2004). *Au retour de l'école... la place des parents dans l'apprentissage scolaire*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Duclos, G. (2006). *Guider mon enfant dans sa vie scolaire*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

Monbourquette, J. (2004). *Pour des enfants autonomes. Guide pratique à l'usage des parents*. Montréal : Novalis.

Tête à modeler. *Identifier le degré d'autonomie de son enfant*. En ligne : <http://www.teteamodeler.com/scolarité/parent/suivi/autonomie.asp> (lien vérifié le 20 avril 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Discussion et échange – 15 minutes

Questions pour les parents :

1. Que veut dire être autonome?
2. Comment se fait-il que nous soyons plus autonomes que nos enfants?
3. Quel genre de comportement avons-nous parfois et qui nous empêche d'être autonome?

Noter les réponses sur la tablette de conférence et initier une discussion avec le groupe.

L'**autonomie**, c'est l'ensemble des habiletés permettant à une personne de se gouverner par ses propres moyens, de s'administrer et de subvenir à ses besoins personnels.

Activité – Réflexion – 10 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents des exigences de la 1^{ère} année. L'enfant et le parent peuvent avoir l'impression de se situer au pied d'un escalier à première vue insurmontable.

On peut considérer l'escalier de 2 façons :

- soit en ne voyant que le palier supérieur, si long à atteindre;
- soit en découpant le trajet en plusieurs petites étapes, une marche à la fois.

Montrer l'image d'une personne devant un grand escalier, annexe 5.4.3.

Former des groupes de 2 ou 3 personnes.

Demander aux parents de discuter et de noter sur une tablette de conférence les réponses aux questions suivantes :

- Quels liens pouvez-vous faire entre cette image et l'autonomie?
- Quelle est votre propre vision de tous les nouveaux apprentissages à faire?

Activité – Partage d'information et discussion

Demander aux parents de répondre aux questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'un objectif?
- Comment peut-on aider notre enfant à atteindre ses objectifs?

Voici quelques suggestions à discuter avec les parents, voir annexe 5.4.7 :

- Les 4 stades de l'autonomie d'apprentissage.
- Trucs pour favoriser l'autonomie chez l'enfant.
- Conseils pour aider l'enfant à découvrir la motivation qui est en lui.

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Distribuer l'annexe 5.4.4, Lecture : Rendre un enfant autonome, et demander aux parents de :

S'observer et noter :

- Qu'est-ce que je fais pour laisser mon enfant développer son autonomie?
- Ai-je de la difficulté à le laisser faire?
- Si oui, qu'est-ce qui me dérange?

Journal de bord

Y a-t-il des situations où je pourrais rendre mon enfant un peu plus autonome?

Comment vais-je atteindre mon but?

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.4.5 :

« On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes. »

– Proverbe juif

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.4.6, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.4.7.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Retour sur l'atelier

annexe 5.4.2

L'autonomie de l'enfant

La semaine dernière nous avons parlé de l'autonomie de l'enfant et je vous ai demandé d'inscrire vos observations dans votre journal de bord.

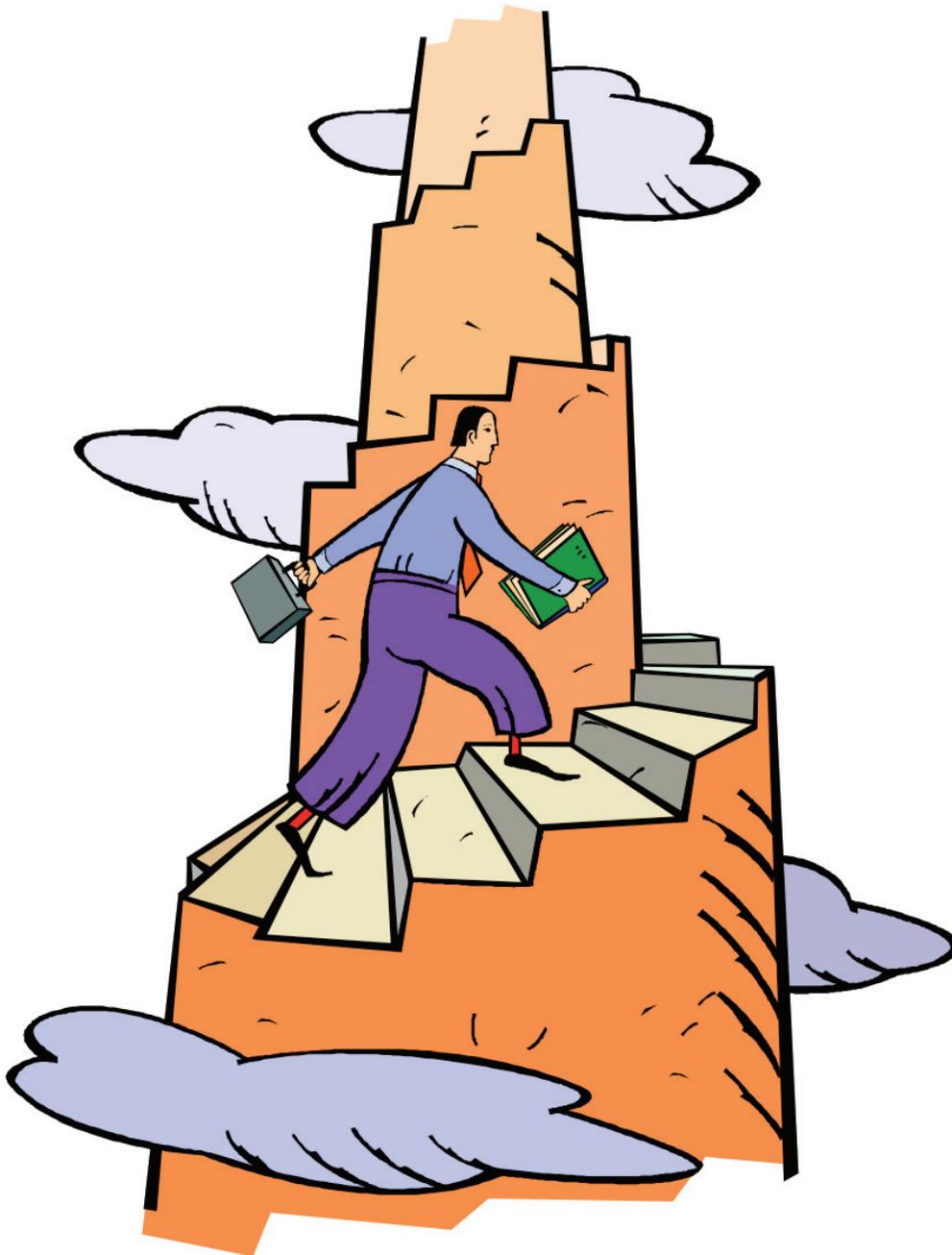
- Que faites-vous pour laisser votre enfant développer son autonomie?
- Avez-vous de la difficulté à le laisser faire?
- Si oui, qu'est-ce qui vous dérange?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



L'escalier

annexe 5.4.3





« **Rendre un enfant autonome,**

c'est lui donner du pouvoir sur sa vie
et du pouvoir sur la vie;
c'est le faire passer d'une dépendance
à une indépendance responsable,
d'un encadrement à un cadrage personnalisé,
d'une paralysie du devoir à une excitation du vouloir.

Évidemment, l'enfant ne naît pas autonome.
Il le devient si, un jour, il rencontre
un accompagnateur capable de prendre place
à ses côtés sans prendre sa place
ou sans prendre toute la place.

L'accompagnateur devra être un modèle d'autonomie,
car les attitudes s'attrapent par contagion et non par les sermons.
Il devra se rendre inoubliable et non indispensable.

Pour se faire, l'accompagnateur devra donner la main à l'enfant
assez fort pour qu'il se sente en sécurité, pas trop fort pour qu'il
puisse marcher seul.

Il devra lui donner la main de façon à ce que l'enfant
ne l'oublie jamais. »

Denise Gaouette

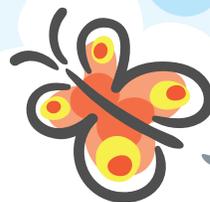
Pensée

annexe 5.4.5



« On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes. »

– Proverbe juif



Formulaire d'évaluation

annexe 5.4.6

Titre de l'atelier L'autonomie de l'enfant
Date de l'atelier _____
Coach _____
Atelier, niveau _____
Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux tâches que vous pourriez assigner à votre enfant au cours de la semaine.

1. _____
2. _____

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.4.7

Pensée

« On ne peut donner que deux choses à ses enfants :
des racines et des ailes. »

– Proverbe juif

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- utilisé des moyens afin de développer l'autonomie de votre enfant.
- des outils pour permettre à votre enfant d'en faire un peu plus pour lui-même.

Résumé de l'atelier

En tant que parent, vous devez vous rappeler que le premier responsable de la croissance de votre enfant, c'est votre enfant lui-même. Laissez votre enfant faire tout ce qu'il peut sans votre aide. C'est ainsi qu'il apprendra par lui-même à grandir. À certains moments, nous devons apprendre à nous retirer pour permettre à nos enfants d'acquérir toute l'autonomie qu'ils seront capables d'exercer.

Le degré d'autonomie dépend des deux facteurs suivants :

- La compétence consiste à apporter les connaissances à l'enfant selon son besoin.
- La motivation consiste à aider l'enfant à découvrir et à prendre conscience de ce qu'il aime et de ce qu'il veut.

Étant donné que votre enfant évolue, vous devrez parfois changer certaines règles. Pour ce faire, vous pouvez :

- faire participer votre enfant pour établir de nouvelles règles.
- vous assurer que ces règles conviennent à toutes les personnes concernées. Si vous croyez avoir tout essayé, n'hésitez pas à demander de l'aide.

- donner un temps d'essai à cette nouvelle façon de faire.
- décider avec votre enfant l'objectif à atteindre.
- avec votre enfant, vous féliciter d'avoir atteint l'objectif visé.

Les 4 stades de l'autonomie d'apprentissage – Être capable d'apprendre seul

Stade 1 L'enfant ne veut pas et ne sait pas faire ou ne peut pas .	Stade 2 L'enfant veut , mais ne sait pas faire ou ne peut pas .
Stade 3 L'enfant veut et sait faire , mais pas toujours .	Stade 4 L'enfant veut, sait ou peut faire .

Le cycle de l'autonomie est graduel, il évolue ou peut reculer d'un stade à l'autre (lors d'évènements de la vie tels que : divorce, nouvelle naissance, déménagement, etc.)

Résumé de l'atelier

annexe 5.4.7

Stade	Explication	Exemple
<p>Stade 1 L'enfant ne veut pas et ne sait pas faire ou ne peut pas.</p>	<p>Le premier élément clé pour apprendre est la motivation. Un enfant qui ne veut pas apprendre n'apprendra pas ou apprendra mal. Ainsi, les parents doivent chercher à faire des liens entre les savoirs et les savoir-faire de leur enfant dans sa vie de tous les jours.</p> <p>Toutes les activités de la vie quotidienne peuvent se transformer en séance de travail. Ainsi, la cuisine peut être l'occasion de faire des mathématiques en mesurant les ingrédients pour une recette et faire la lecture des boîtes de céréales. Laissez-vous guider par votre intuition et par les centres d'intérêt de votre enfant.</p>	<p>L'enfant ne veut pas lire, dit qu'il n'aime pas ça et de toute façon il ne sait pas lire.</p> <p>Il faudra donc chercher à trouver le genre de livre qui va lui plaire, et lui faire la lecture en jouant les personnages du livre.</p>
<p>Stade 2 L'enfant veut, mais ne sait pas faire ou ne peut pas.</p>	<p>À ce stade l'enfant veut faire, mais il ne sait pas comment faire.</p> <p>Votre rôle à ce moment est de lui apprendre comment faire. Il n'est pas nécessaire d'aborder les apprentissages sous l'angle scolaire.</p>	<p>Il faut l'accompagner dans sa lecture, Par exemple en choisissant des livres avec des phrases qui se répètent à chaque page. Ainsi, l'enfant va réussir « à lire » les phrases retrouvées à chacune des pages et sera excité par le fait de lire.</p>
<p>Stade 3 L'enfant veut et sait faire, mais pas toujours.</p>	<p>À ce stade votre implication consistera surtout à aider votre enfant à s'organiser pour apprendre seul. Aidez votre enfant à trouver des méthodes de travail efficaces.</p>	<p>Pour l'aider, il est possible de discuter avec lui du meilleur moment pour faire la lecture du soir. Cela peut devenir un temps de lecture en famille, où chacun s'installe avec son livre et fait la lecture. Chacun peut ensuite parler de ce qu'il a lu.</p>
<p>Stade 4 L'enfant veut, sait ou peut faire.</p>	<p>À ce stade, l'enfant atteint l'objectif qu'il s'était fixé. Continuez de l'encourager!</p>	<p>Youpi! La lecture fait maintenant partie de la vie familiale, chacun a du plaisir à lire.</p>

Résumé de l'atelier

annexe 5.4.7

Trucs utiles

Trucs pour favoriser l'autonomie de votre enfant

- Laisser faire votre enfant lorsqu'il peut faire des choses par ses propres moyens. Par exemple, s'il vous demande de l'aider à faire un devoir, l'inviter d'abord à le commencer seul et à venir chercher de l'aide seulement lorsqu'il en aura besoin. Enfin, pendant que vous l'aidez, exigez son entière participation à la recherche de solution. Posez-lui des questions de manière à le faire travailler : Qu'est-ce qui arrive quand...? Comment peux-tu t'y prendre autrement?
- Lui apprendre à faire des choix. En tenant compte de son âge, placez votre enfant dans une situation où il aura à faire des choix. Donnez-lui l'occasion, par exemple, de choisir entre 2 jouets, entre 2 fruits, etc. Évitez de lui demander de faire des choix qui risquent de le dépasser ou de l'écraser, comme de choisir entre son père ou sa mère lors d'un divorce.
- Le laisser jouir de son espace et de son temps. Votre enfant doit avoir des moments à lui, un endroit à lui (sa chambre), des meubles à lui (une table de travail). Il doit pouvoir se retirer pour être seul, jouer seul, travailler seul. Vous devez donc respecter son espace et son temps.

Exemple d'une bonne habitude à acquérir

Au moins 15 minutes à l'avance, avertir l'enfant en train de jouer que l'heure du repas approche.

La motivation, l'autonomie et le sens des responsabilités s'obtiennent peu à peu, grâce à l'encouragement des parents qui adoptent des attitudes constantes et adéquates.

Activités à explorer à la maison

Vous observer et noter dans votre journal de bord :

- Qu'est-ce que je fais pour laisser mon enfant développer son autonomie?
- Ai-je de la difficulté à le laisser faire?
- Si oui, qu'est-ce qui me dérange?



Atelier
***La sexualité du
jeune enfant***



Catégorie thématique
Le développement de la personne

La sexualité du jeune enfant

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.5

Résultats visés

- Le parent comprendra l'importance de l'éducation sexuelle de son enfant.
- Permettre au parent d'acquérir les compétences nécessaires afin de le guider dans l'éducation sexuelle de son enfant.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- La facilité d'adaptation
- La facilité d'apprendre de ses expériences
- L'habileté à communiquer
- Le sens des responsabilités
- La confiance envers les autres
- La créativité
- L'esprit d'initiative
- Le sens de l'observation

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Mise en situation.
3. Activité d'apprentissage – Lecture : *La situation de Suzie*.
Échange et discussion en groupe
4. Activité à explorer à la maison – Encourager les parents à observer les comportements et questionnement de leur enfant face à la sexualité.
5. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
6. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 5.5.1, Notes d'animation, *La sexualité du jeune enfant*
- Annexe 5.5.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.5.3, Mise en situation
- Annexe 5.5.4, Lecture du texte *La situation de Suzie*
- Annexe 5.5.8, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.5.5, Outils pour parents, cartons sur la sexualité des 5 à 8 ans
- Annexe 5.5.6, Trucs pour les parents
- Annexe 5.5.7, Pensée
- Annexe 5.5.9, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Dumont, V. (2004). *Questions d'amour 5-8 ans*. Paris : Nathan.

Robert, J. et Jacob, J.-A. (2005). *Ma sexualité de 0 à 6 ans*. Montréal : Les Éditions de l'Homme.

Savoie, M. (2011). Présentation Powerpoint : *La sexualité du jeune enfant*. Moncton : Centre de santé sexuelle.

Association de Conseil Conjugal et de Sexologie. *Comment parler de sexualité avec votre enfant*. En ligne : <http://www.associationdeconseilconjugaletdesexologie.net/article-comment-parler-de-sexualite-a-votre-enfant-39149382.html> (lien vérifié le 20 avril 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Mise en situation – 15 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents :

- Que petit à petit, l'enfant veut savoir ce qu'est une relation sexuelle, et que le parent a un rôle très important à jouer en parlant avec lui, en agissant comme modèle et en le guidant.

Former des équipes de deux ou trois selon le nombre de parents.

Découper et remettre une mise en situation par équipe, annexe 5.5.3.

Lire l'introduction aux parents.

Donner environ 5 minutes pour l'activité.

Retour en groupe et échange.

Activité – Lecture – La situation de Suzie – 10 minutes

But de l'activité :

Faire la lecture de l'annexe 5.5.4.

Échange et discussion en groupe.

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Encourager les parents à observer les comportements et le questionnement de leur enfant face à la sexualité.

Rappeler aux parents de poser la question clé de l'éducation sexuelle à leur enfant lorsqu'il demandera des informations sur la sexualité : Qu'est-ce que tu en penses, toi?

Distribuer l'annexe 5.5.5 – Carton – Sexualité de 5 à 8 ans.

Distribuer l'annexe 5.5.6, Trucs pour les parents.

Journal de bord

Demander aux parents d'inscrire leurs réussites dans leur journal de bord.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.5.7 :

« Le petit enfant exprime sa sexualité au fil de ses activités quotidiennes et elle fait partie intégrante du développement fascinant qui est le sien. »

– Jocelyne Robert, Jo-Anne Jacob,
Ma sexualité de 0 à 6 ans, 2005.

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.5.8, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.5.9.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Retour sur l'atelier

annexe 5.5.2

La sexualité du jeune enfant

Dans l'atelier *La sexualité du jeune enfant*, nous vous avons invité à poser la question clé de l'éducation sexuelle à votre enfant lorsqu'il vous demandera des informations sur la sexualité : Qu'est-ce que tu en penses, toi?

- Avez-vous utilisé cette technique?
- Comment ça s'est passé?
- Avez-vous observé les comportements et le questionnement de votre enfant face à la sexualité?

Partage et discussion.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



Mises en situation pour les parents

- Deux ou trois participants par groupe, selon le nombre de participants.
- Découper et remettre une mise en situation par groupe.
- Discussion et échange.
- Lire l'introduction aux parents.

Le sexe et la sexualité sont un processus de découverte. Chacun de nous se trouve un jour ou l'autre confronté à des moments délicats, embarrassants ou difficiles.

Il n'y a pas de « bonnes » ou de « mauvaises » façons de réagir aux situations fictives ci-dessous, mais il pourrait être utile de vous imaginer cette situation et de réfléchir à ce que vous feriez en pareil cas.

1. Vous surprenez votre enfant et son petit ami à jouer au docteur (culottes baissées). Comment réagissez-vous?
2. Vous remarquez que votre enfant est en contact avec ses parties génitales. Que faites-vous?
3. Votre enfant vous dit qu'il a eu des attouchements avec un adulte. Que faites-vous?
4. Votre enfant a tendance à se dévêtir assez souvent. Comment intervenez-vous?
5. Vos devez discuter de questions sexuelles avec votre enfant. Comment abordez-vous le sujet?

Lecture

annexe 5.5.4

La situation de Susie

Votre fille de 6 ans vous dit que son amie Susie est stupide parce qu'elle a dit que les papas mettent leur pénis dans le corps des mamans pour faire des bébés. Votre fille dit : « Elle ment. Cela est dégueu. »

Avant de décider ce que vous voulez faire, vérifiez d'abord vos sentiments. Les parents qui ont vécu cette expérience témoignent des réactions différentes, notamment l'anxiété, la colère envers Susie, l'inconfort.

Voici des RENSEIGNEMENTS qui peuvent s'avérer utiles.

Nous ne pouvons empêcher nos enfants d'entendre parler de sujets sexuels.

Ils obtiennent des renseignements, exacts ou non, de leurs amis, de la télé, en entendant parler les adultes, etc. À titre de parents, nous pouvons tenter de nous assurer que nos enfants apprennent nos valeurs ainsi que des renseignements appropriés pour leur âge. Nous devons donc leur parler. Si vous parlez à votre enfant, il (elle) apprendra qu'il est acceptable de vous approcher s'il est confus, s'il a besoin de renseignements ou si quelqu'un lui demande de faire quoi que ce soit qui le met mal à l'aise. Les enfants ont besoin d'aide pour comprendre qui ils peuvent approcher, et qui ne pas approcher, pour parler de sujets sexuels.

Voici quelques SUGGESTIONS pour vous aider à décider quoi faire :

Dites à votre enfant immédiatement (ne pas remettre à plus tard) :

« Eh bien, ce que Susie t'a dit est vrai. Je sais que ça peut sembler dégueu. Beaucoup d'enfants pensent cela. Lorsque les gens sont adultes, ça peut être agréable si l'homme et la femme veulent le faire. On appelle ça faire l'amour, ou avoir des rapports sexuels. Ce n'est pas quelque chose que les enfants font. Je suis content qu'on s'en parle. Je ne me rendais pas compte que tu étais assez vieille pour comprendre, mais je vois que tu l'es. Tu peux venir me voir si jamais tu as d'autres questions. »

Si vous n'êtes pas à l'aise et ne savez pas quoi dire, vous pourriez dire à votre enfant : « Nous devrions en parler. Ce n'est pas le bon moment, mais parlons-nous en à l'heure du coucher avant de lire notre histoire. » Cela vous donnera le temps de réfléchir aux mots que vous voulez utiliser et au message que vous voulez transmettre à votre enfant.

Vous pouvez aussi parler à un adulte ou chercher de l'aide à partir d'un livre ou du site Web www.masexualite.ca. Il existe de bons livres pour les enfants qui expliquent les rapports sexuels de façon précise et sensible. (Ma sexualité de Jocelyne Robert)

Sexualité – 5 à 8 ans

- Les enfants comprennent ce qui est acceptable et inacceptable pour les adultes. Ils saisissent lorsqu'un adulte se sent à l'aise de discuter de sexualité.
- Ils utilisent un langage de nature sexuelle pour faire des blagues, taquiner, choquer et impressionner leurs amis.
- Ils peuvent poursuivre leurs jeux de nature sexuelle avec des enfants du même sexe ou du sexe opposé.
- Ils peuvent continuer à se masturber.
- Ils essaient de regarder des personnes nues ou qui se déshabillent.
- Ils deviennent pudiques (discrets) face à leur corps.
- Ils démontrent un intérêt marqué envers des rôles masculins et féminins qui constituent souvent des stéréotypes.
- Les influences extérieures ont un impact sur le développement des enfants de cet âge.

Trucs

annexe 5.5.6

Trucs pour les parents

- Offrir aux enfants des contacts et des interactions pour expérimenter des sentiments positifs à l'égard d'eux-mêmes et des autres.
- Traiter les garçons et les filles de la même façon.
- Parler aux enfants en utilisant un langage sans stéréotypes.
- Apprendre aux enfants les bons mots pour désigner les organes génitaux, tels que le pénis, la vulve, les seins, les fesses, etc.
- Apprendre aux enfants que les parties sexuelles sont « privées ».
- Apprendre aux enfants que leur corps leur appartient et que chaque enfant a le droit de décider qui peut le toucher et ne pas le toucher.
- Encourager les enfants à poser des questions en leur disant par exemple : « Je suis content(e) que tu me poses cette question. » Si la réponse est inconnue, faire une recherche avec eux.
- Encourager tous les membres de la famille à partager leurs sentiments.
- Aider les enfants à établir des limites. Leur apprendre les comportements corrects selon leur âge et leur niveau de développement.
- Montrer aux enfants les comportements corrects sans rappeler la honte et la culpabilité.

Être un modèle positif pour les enfants.



***« Le petit enfant exprime sa sexualité
au fil de ses activités quotidiennes
et elle fait partie intégrante
du développement
fascinant qui est le sien. »***



***– Jocelyne Robert, Jo-Anne Jacob,
Ma sexualité de 0 à 6 ans, 2005.***

Formulaire d'évaluation

annexe 5.5.8

Titre de l'atelier La sexualité du jeune enfant

Date de l'atelier _____

Coach _____

Atelier, niveau _____

Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

A quel âge devons-nous commencer l'éducation sexuelle? _____

Quel vocabulaire doit-on utiliser avec son enfant?

Êtes-vous à l'aise avec ce vocabulaire? _____

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Pensée

« *Le petit enfant exprime sa sexualité au fil de ses activités quotidiennes et elle fait partie intégrante du développement fascinant qui est le sien.* »

– Jocelyne Robert, Jo-Anne Jacob,
Ma sexualité de 0 à 6 ans, 2005.

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- plus d'information au sujet de l'éducation sexuelle de votre enfant.
- utilisé des moyens pour accompagner votre enfant dans son éducation sexuelle.

Résumé de l'atelier

Si l'enfant est assez vieux pour poser des questions, il est assez vieux pour avoir une réponse.

Toutefois, vers l'âge de 5 ans, si l'enfant n'a pas commencé à poser des questions, trouvez une occasion pour commencer une discussion sur le sujet. Vous n'avez pas besoin d'être des spécialistes, utilisez des réponses courtes, simples, précises et honnêtes.

Les touchers

Selon Jocelyne Robert, dans son livre *Ma sexualité*, le toucher est essentiel au développement intégral et harmonieux de l'enfant. Celui-ci a besoin d'être touché de façon affectueuse, tout comme il a besoin de nourriture, d'air et de protection contre le froid. À travers le toucher chaleureux d'un proche, l'enfant se sent aimé, sécurisé, accueilli.

Sexualité, pudeur et intimité

Un des concepts essentiels à retenir en parlant de sexualité est la pudeur. La pudeur nous pousse à vouloir nous préserver du regard des autres, c'est-à-dire à garder notre intimité pour nous-mêmes.

L'enfant, comme les adultes, a besoin de cet espace d'intimité. Et les enfants doivent compter sur leurs parents pour les aider à le définir, et surtout à le protéger.

Jeux sexuels

Par son besoin de découvrir, de connaître et d'explorer, l'enfant aura besoin de vérifier avec ses amis ses propres intérêts et ce, à travers le jeu : le sexe de Martin est pareil ou différent du mien. En jouant, les enfants ont du plaisir, ricanent et ressentent de l'excitation, surtout lorsqu'il y a un sentiment de « défendu ».

À travers les jeux sexuels, l'enfant s'assure qu'il est normal : il a besoin de se sentir pareil à ceux et celles de son sexe, différent de ceux ou celles de l'autre sexe.

Comment réagir?

S'il vous arrive de surprendre ou d'arrêter un jeu sexuel entre enfants, l'important est d'éviter de leur montrer une attitude qui les rendra « coupables » ou « honteux ».

Une telle situation peut être le bon moment pour parler de la prévention des abus sexuels : « Jamais avec les grands. Même ceux de la famille. »

Dès son jeune âge, l'enfant doit apprendre que son corps lui appartient, qu'il a le droit de dire non, et surtout sentir qu'il peut toujours parler de ce qui lui arrive à ses parents ou aux personnes en qui il a confiance.

L'enfant est vulnérable, fragile et la prévention des agressions sexuelles est la responsabilité des adultes.

L'enfant doit donc comprendre que son corps lui appartient et que s'il a la moindre crainte, il doit savoir dire NON!

Sensualité et sensorialité

En grandissant, l'enfant expérimente son corps sensuel et sensoriel.

L'autostimulation chez un enfant inquiète bien les parents. Cependant, elle fait partie des découvertes sexuelles qu'un enfant peut faire.

La plupart du temps, l'enfant choisira certains moments pour s'adonner à ce jeu : le soir avant de s'endormir, par exemple, parfois en situation de stress, etc.

L'enfant à cet âge est en mesure de comprendre que la masturbation est une activité qui se pratique dans l'intimité.

Par exemple, on fait sa toilette (bain, douche) dans l'intimité et non devant les autres.

Résumé de l'atelier

annexe 5.5.9

Trucs utiles

N'oubliez pas que vous devrez peut-être expliquer plusieurs fois la même chose; les enfants ne comprennent pas toujours tout ce que leurs parents leur disent une première fois. Chacun comprend à son rythme, alors ne forcez pas la compréhension si l'enfant semble lointain.

Activités à explorer à la maison

Observez les comportements et le questionnement de votre enfant face à la sexualité.

Lorsque votre enfant vous posera des questions sur la sexualité, profitez-en pour aborder le sujet clé de son éducation sexuelle : Qu'est-ce que tu en penses, toi?



Atelier
L'estime de soi



Catégorie thématique
Le développement de la personne

L'estime de soi

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.6

Résultats visés

- Aider le parent à comprendre le concept d'estime de soi.
- Aider le parent à améliorer son estime de lui-même.
- Suggérer au parent des moyens pour qu'il puisse aider son enfant à bâtir une meilleure estime de lui/elle-même.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- L'habileté à communiquer
- La volonté de persévérer
- La confiance envers les autres
- Le leadership
- Le sens de l'observation

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Remue-méninges :
Quelles sont les qualités d'une chose spéciale?
3. Activité – Réflexion :
Question à poser aux parents :
Qu'est-ce que l'estime de soi?
4. Activité – Introspection et discussion :
Mon estime de moi – Questionnaire.
5. Activité – Jeu et partage d'information :
Question à poser aux parents :
Qu'est-ce que je peux faire pour aider mon enfant à avoir une bonne estime de lui-même?
6. Lecture d'un texte *Le roi et le jardin*.
7. Activités à explorer à la maison – Outils pour parents :
98 façons de dire « Très bien ».

Interventions favorables pour augmenter l'estime de votre enfant.

Lorsque votre enfant s'exprime, arrêtez-vous, observez-le, écoutez-le, portez-lui attention.

8. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
9. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Bandes de papier (1 pouce x 4 pouces)
- Un sac cadeau
- Un miroir
- Annexe 5.6.1, Notes d'animation, *L'estime de soi*
- Annexe 5.6.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.6.7, Texte *Le roi et le jardin*
- Annexe 5.6.10, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.6.3, Activité d'éveil, Quelles sont les qualités d'une personne spéciale?
- Annexe 5.6.4, Mon estime de moi, questionnaire
- Annexe 5.6.5, Bâtir l'estime de soi de mon enfant
- Annexe 5.6.6, Interventions favorables
- Annexe 5.6.8, 98 façons de dire « Très bien »
- Annexe 5.6.9, Pensée
- Annexe 5.6.11, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Funfou.com. *Le roi et le jardin*.

En ligne : <http://www.naute.com/fables/jardin.phtml> (lien vérifié le 20 avril 2012).

Les informations. *L'estime de soi*. En ligne :

<http://www.comportement.net/publications/estime/estime08.PDF> (lien vérifié le 20 avril 2012).

Laporte, D. (1997). *Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits*. Montréal : Éditions du CHU Sainte-Justine.

MacKenzie, L. et Cairns, E. (2002). *Grandir avec mon enfant*. L.A.P.S. (Traduction et adaptation : Lafleur-Joly, L., Dionne-Costner, S. et Lavoie, L.). Calgary : Bow Valley College. Module 2 : Estime de soi. pp. 6-7, 13-21.

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Remue-méninges – 10 minutes

Distribuer l'annexe 5.6.3 aux parents et demander de répondre à la question suivante :

- Quelles sont les qualités d'une chose spéciale?

Écrire les réponses des parents sur la tablette de conférence.

Activité – Réflexion – 15 minutes

But de l'activité :

Aider les parents à reconnaître leurs qualités.

Matériel requis : Sac en papier et miroir

Avant l'atelier, placer un miroir dans un sac en papier de façon à ce que les parents puissent se voir lorsqu'ils ouvriront le sac.

Donner les consignes suivantes aux parents :

- Expliquer qu'il y a quelque chose de très spécial dans le sac et qu'ils le sauront très bientôt. Ils ne doivent pas révéler aux autres parents ce qu'il y a dans le sac.
- Demander aux parents de regarder en silence, à tour de rôle, dans le sac et de donner cinq qualités à ce qu'ils voient.
- Ensuite, leur demander de dire comment ils se sentent après avoir ouvert le sac.

Activité – Introspection et discussion – 20 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que :

- l'estime de soi peut changer tout au long de la vie.
- comme parents, nous devons avoir une bonne estime de nous-mêmes pour être en mesure d'aider notre enfant à bâtir la sienne.

Demander aux parents « Qu'est-ce que l'estime de soi? » et écrire les réponses sur la tablette de conférence.

Distribuer l'annexe 5.6.4, Mon estime de moi.

Donner les consignes suivantes :

- Répondre au questionnaire le plus honnêtement possible.
- Préciser que le questionnaire est un outil de réflexion et qu'il est personnel.
- Chacun pourra l'insérer dans son cartable parents afin de le consulter plus tard et voir s'il y a des changements.

Activité – Jeu et partage d'information – 15 minutes

But de l'activité :

Encourager les parents à aider leur enfant à s'aimer davantage et à bâtir son estime de lui-même.

Matériel requis : Bandes de papier (1 pouce x 4 pouces)

Former des équipes de 4 personnes.

Distribuer des bandes de papier et une copie de l'annexe 5.6.5 aux parents et poser la question suivante :

- Qu'est-ce que je pourrais faire pour aider mon enfant à avoir une bonne estime de lui?

Les parents doivent écrire les différents points sur les bandes de papier.

Demander aux parents de coller leurs bandes de papier sur l'annexe 5.6.5.

Activité – Lecture – 5 minutes

Terminer l'atelier par la lecture du texte : *Le roi et le jardin*, annexe 5.6.7.

Cartable parents

Déterminer une journée propice de la semaine où vous êtes calme, patient, disponible et positif et faire l'exercice suivant afin d'exercer votre capacité d'écoute auprès de votre enfant.

- Distribuer l'annexe 5.6.6 aux parents.
- Lorsque votre enfant s'exprime, arrêtez-vous, observez-le, écoutez-le, portez-lui attention.
- Décrivez ce que vous voyez « Martin, tu es très calme ce matin. »; « Maude, tu pleures beaucoup lorsque je suis occupée. »; « Hugo, tu es si fâché que tu abîmes tes dessins préférés. »
- Voyez l'effet de votre description.
- Exprimez à la place de l'enfant le sentiment qu'il semble vivre :
 - « Je pense que tu n'aimes pas ça quand je donne le sein à ton petit frère. »;
 - « 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. »

Remettre l'annexe 5.6.8 aux parents – 98 façons de dire « Très bien ».

Journal de bord

- Inviter les parents à écrire dans leur journal de bord, à chaque jour, une chose qu'ils ont dite à leur enfant pour bâtir son estime de lui-même.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.6.9 :

« Avoir une bonne estime de soi, c'est rechercher l'harmonie avec soi et avec les autres. »

*– Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits
– Danielle Laporte*

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.6.10, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.6.11.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.



L'estime de soi

La semaine dernière nous avons parlé de l'estime de soi. Je vous ai invité à écrire chaque jour, dans votre journal de bord, une chose que vous avez dite à votre enfant pour bâtir son estime de lui.

- J'aime le travail que tu as fait.
- C'est une bonne idée.
- Merci! Tu as été très patient.
- Formidable! Tu as réussi.
- Merci! C'est un beau cadeau.
- Je suis fière de toi.
- Je t'aime.
- J'adore te donner des câlins.
- J'adore ta compagnie.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



Activités d'éveil

annexe 5.6.3

Quelles sont les qualités d'une personne spéciale?

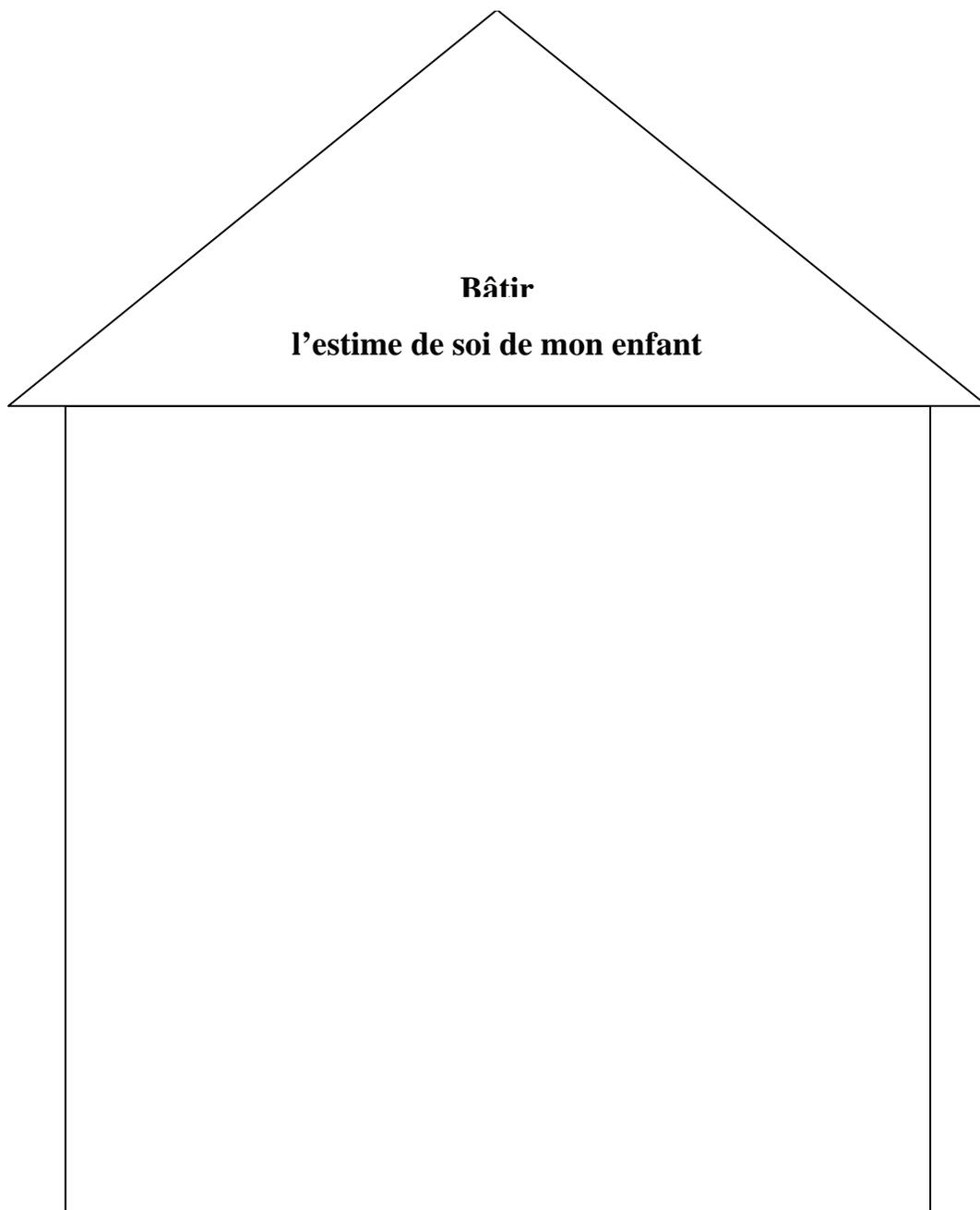
Questionnaire

annexe 5.6.4

Mon estime de moi	Rarement	Parfois	Souvent
1. Je me considère unique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je suis de bonne humeur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis à l'aise avec les autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je suis satisfait de mon apparence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je suis content de me réveiller le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je dis ce que je pense.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Je suis une bonne personne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je suis fier de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je suis capable d'assumer des responsabilités.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je reste calme devant une difficulté.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'accepte les compliments.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je reconnais mes erreurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je suis capable d'accepter une critique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je suis à l'aise dans une conversation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. J'ai confiance en moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Bâtir l'estime de soi _____ *annexe 5.6.5*

Bâtir l'estime de soi de mon enfant



Interventions favorables pour augmenter l'estime de vos enfants de 6 à 12 ans

(Laporte et Sévigny, 1993)

Pour aider votre enfant à se sentir en confiance

- Limitez le nombre de vos promesses et respectez toujours celles que vous faites.
- Proposez seulement de faire des choix que vous êtes prêt à respecter.
- Ne vous laissez pas influencer par vos humeurs lorsqu'il y a des décisions importantes à prendre au sujet de votre enfant.
- Prenez le temps de réfléchir avant de réagir à un comportement de votre enfant.

Conseils pour vos choix d'activités

- Lorsque le choix de l'activité est fait, il faut l'assumer. Cela veut dire franchir des obstacles, demeurer persévérant et faire face à la réussite ou à l'échec.
- Vous devez soutenir votre enfant dans ce processus sans faire les choses à sa place.
- Lorsque votre enfant a choisi une activité, il doit s'y consacrer et la réaliser. Il est préférable de préciser à l'avance les termes du contrat.

Interventions favorables pour augmenter l'estime de vos enfants de 6 à 12 ans

(Laporte et Sévigny, 1993)

Pour aider votre enfant à se sentir en confiance

- Limitez le nombre de vos promesses et respectez toujours celles que vous faites.
- Proposez seulement de faire des choix que vous êtes prêt à respecter.
- Ne vous laissez pas influencer par vos humeurs lorsqu'il y a des décisions importantes à prendre au sujet de votre enfant.
- Prenez le temps de réfléchir avant de réagir à un comportement de votre enfant.

Conseils pour vos choix d'activités

- Lorsque le choix de l'activité est fait, il faut l'assumer. Cela veut dire franchir des obstacles, demeurer persévérant et faire face à la réussite ou à l'échec.
- Vous devez soutenir votre enfant dans ce processus sans faire les choses à sa place.
- Lorsque votre enfant a choisi une activité, il doit s'y consacrer et la réaliser. Il est préférable de préciser à l'avance les termes du contrat.

http://www.uquebec.ca/edusante/mentale/estime_de_soi.htm

Lecture

annexe 5.6.7

Le roi et le jardin

Il y avait un jour un roi qui avait planté près de son château toutes sortes d'arbres, de plantes et son jardin était d'une grande beauté. Chaque jour, il s'y promenait : c'était pour lui une joie et une détente.

Un jour, il dû partir en voyage. A son retour, il s'empressa d'aller marcher dans le jardin. Il fût surpris en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher.

Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui s'était passé. Le pin lui répondit : « J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »

Le roi alla trouver le pommier : lui aussi se desséchait... Il l'interrogea et il dit : « En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher. »

Comme la rose elle-même était en train de dépérir, il alla lui parler et elle lui dit : « Comme c'est dommage que je n'aie pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs? Je me suis donc mise à dessécher. »

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était toute épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante. Elle lui répondit : « J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurais la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année; ni le raffinement et le parfum de la rose. » Et j'ai commencé à mourir, mais j'ai réfléchi et je me suis dit :

« Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis. »

Et à partir de ce moment, mon estime de moi a grandi et j'ai décidé de m'accepter telle que je suis!

Estime de soi... Auteur inconnu

Source : <http://www.naute.com/fables/jardin.phtml>



98 façons de dire TRÈS BIEN

annexe 5.6.8

- Tu y es.
- Tu es sur la bonne voie à présent!
- Ça, tu le fais très bien. C'est beaucoup mieux!
- Je suis ravi(e) de te voir travailler ainsi.
- Tu fais un bon travail.
- C'est le plus beau travail que tu aies jamais fait!
- Je savais que tu y arriverais.
- Tu as trouvé la solution.
- Ça y est! Tu l'as.
- Fameux!
- Ne lâche pas, tu t'améliores.
- À te regarder faire, cela semble facile.
- C'est exactement comme cela qu'il faut faire.
- Tu t'améliores de jour en jour.
- Tu agis de plus en plus comme un grand!
- Ça avance bien.
- Sensationnel!
- C'est la bonne façon de le faire.
- C'est mieux.
- C'est ton meilleur.
- Parfait!
- Tu travailles vraiment très vite!
- Extraordinaire!
- C'est beaucoup mieux!
- Tu y es presque.
- Exceptionnel!
- Tu l'as bien réussi.
- Fantastique!
- Tu fais vraiment du progrès.
- Superbe!
- Continue!
- Tu comprends bien!
- Fabuleux!
- Bien pensé!
- Ne lâche pas!
- Je n'ai jamais vu quelqu'un faire mieux.
- J'aime ça.
- Je suis fière de toi.
- Je crois que tu y es à présent.
- Tu as vite trouvé la solution.
- C'est vraiment bien.
- Tu as raison.
- Ingénieux!
- C'est merveilleux!
- Bravo!
- Tu as compris!
- Tu as fait un travail excellent!
- Tu me donnes envie de chanter!
- Bon travail!
- Je suis fière de ton travail aujourd'hui.



- Tu travailles vraiment fort aujourd'hui.
- Tu es sur le point de réussir.
- C'est ça!
- Félicitations!
- C'est toute une amélioration!
- Tu as réussi beaucoup mieux aujourd'hui!
- Je suis très contente de t'avoir comme élève/fille/fils, etc.
- Tu apprends vite.
- Tant mieux pour toi!
- Je n'aurais pas pu faire mieux.
- C'est vraiment agréable d'enseigner à un(e) élève comme toi.
- Une fois encore et tu l'auras.
- Tu l'as eu cette fois!
- C'est ça! Vas-y!
- Magnifique!
- Tu as tout compris.
- Continue à bien travailler.
- Rien ne peut t'arrêter maintenant!
- Excellent!
- Ça, c'est ton meilleur.
- Bien!
- Épatant!
- C'est mieux que jamais!
- J'apprécie ton travail ardu.
- Ça, c'est du travail bien fait!
- Tu as dû t'exercer!
- Tu réussis admirablement.
- C'est exactement ça!
- Tu as bonne mémoire.
- Tu as beaucoup travaillé aujourd'hui!
- Ça a bien été aujourd'hui.
- Tu travailles bien.
- Tu apprends beaucoup.
- Tu t'es surpassé aujourd'hui.
- C'est beau!
- Bien fait!
- Merveilleux!
- Tu fais de ton mieux!
- Bon travail.
- Tu n'as pas oublié.
- Ça me rend heureux (se).
- Tiens! Regarde comme ça va bien!
- Formidable!
- Tu es un ange.
- Exact.
- C'est bon!
- Félicitations! Tu l'as!



Source inconnue

Pensée

annexe 5.6.9



*« Avoir une bonne estime de soi,
c'est rechercher l'harmonie
avec soi et avec les autres. »*

– Danielle Laporte



Formulaire d'évaluation

annexe 5.6.10

Titre de l'atelier L'estime de soi
Date de l'atelier _____
Coach _____
Atelier, niveau _____
Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux qualités que vous possédez.

1) _____ 2) _____

Donnez deux caractéristiques d'une personne qui a une bonne estime d'elle-même.

1) _____ 2) _____

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.6.11

Pensée

« Avoir une bonne estime de soi, c'est rechercher l'harmonie avec soi et avec les autres. »

– Danielle Laporte,
Pour favoriser l'estime de soi des tout-petits

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- des outils pour développer l'estime de soi.
- utilisé des moyens pour aider votre enfant à bâtir une meilleure estime de soi.

Résumé de l'atelier

L'estime de soi

L'estime de soi, c'est la conscience d'être une personne unique, d'être quelqu'un qui a non seulement des forces, mais aussi des limites. S'estimer, c'est se sentir capable, autonome, responsable.

L'estime de soi, c'est aussi ce que nous pensons ou ressentons par rapport à nous-mêmes :

- nos qualités,
- nos compétences,
- nos défauts.

C'est la valeur que nous nous accordons.

La reconnaissance des autres est également très importante. C'est un besoin fondamental pour le développement de l'estime de soi. Aussi, cette reconnaissance doit être ressentie et réelle.

Exemple

L'image que nous nous faisons de nous-mêmes se forge à travers nos expériences avec notre famille et notre entourage. Alors, votre enfant commence à bâtir son estime de soi par les expériences qu'il vit avec vous et son entourage. C'est ainsi qu'il commence à se donner une valeur.

L'image que nous nous donnons peut aussi être :

- positive (je suis serviable), ou
- négative (je ne suis pas aussi bon que les autres).

Comme parent, vous devez avoir une bonne estime de vous-même pour être en mesure d'aider votre enfant à bâtir la sienne.

Prendre conscience des comportements qui peuvent nuire à l'estime de soi de votre enfant peut aussi vous venir en aide.

Exemples

- Le manque de complicité
- Les paroles blessantes
- L'ambivalence ou l'incertitude
- La surprotection
- Le laisser-aller
- Les attentes trop ou pas assez grandes
- Les critiques négatives.

En somme, vous pouvez améliorer l'estime de soi de votre enfant par des actions, des paroles, des attitudes. Aider votre enfant à s'aimer davantage, c'est l'aider à s'accepter peu importe ce qu'il fait.

C'est en ressentant votre fierté ou votre déception à son endroit, que votre enfant construit son image de lui-même.

Pour un parent, un petit enfant ou un grand-parent, avoir une bonne estime de soi, c'est essentiellement :

- être **bien dans son corps**;
- avoir le **sentiment profond** d'être aimable (JE SUIS AIMABLE);
- avoir la **conviction** d'être capable (JE SUIS CAPABLE);
- être **fier** d'être un GARÇON ou une FILLE;
- être **à l'aise** avec les autres;
- **espérer** et **croire** que ses besoins seront comblés et que ses désirs seront satisfaits, sinon reconnus dans un avenir rapproché.

Résumé de l'atelier

annexe 5.6.11

Pas besoin de se comporter en super parents ou en parents parfaits pour favoriser l'estime de soi. Il suffit de vivre avec ses enfants en gardant constamment à l'esprit six mots-clés :

Plaisir **A**mour **S**écurité **A**utonomie **F**ierté **E**spérance

Trucs utiles

Voici quelques trucs afin de favoriser l'estime de soi de votre enfant :

Je suis à l'écoute de mon enfant

Lorsque votre enfant exprime un besoin, un sentiment ou une idée et que vous ne voulez pas ou ne pouvez pas réagir immédiatement, dites-lui que sa demande n'est pas réalisable, que son besoin peut attendre un peu, que son idée est bonne mais impossible à mettre en action pour l'instant. Donnez-lui une courte explication. Ne faites que constater la réaction de votre enfant.

Je sécurise mon enfant sans le surprotéger

Votre enfant se sent en confiance s'il se sent en sécurité. Cette sécurité doit se vivre tant sur le plan physique qu'affectif. Si votre enfant souffre d'insécurité, il ne sert à rien de lui dire qu'il est beau et gentil. Tous les bons mots glisseront sur lui comme de l'eau sur les plumes d'un canard.

Activités à explorer à la maison

Chaque jour, écrivez dans votre journal de bord une chose que vous avez dite à votre enfant pour bâtir son estime de soi.

Atelier
La confiance en soi



Catégorie thématique
Le développement de la personne

La confiance en soi

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.7

Résultats visés

- Permettre au parent de prendre conscience de sa propre confiance en lui dans tous les domaines de sa vie.
- Faire reconnaître au parent ses responsabilités à l'égard de la confiance en lui de son enfant.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- La facilité d'apprendre des ses expériences
- L'habileté à communiquer
- Le sens des relations interpersonnelles
- La volonté de persévérer
- La confiance envers les autres
- Le contrôle de soi
- L'esprit d'initiative

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Introspection :
La roue de la vie.
L'estime de soi et la confiance en soi.
3. Activités à explorer à la maison :
Jeu de l'aveugle (avec conjoint et enfant).
Remettre le texte *Histoire de confiance des 3 petites grenouilles*
4. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
5. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).
- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis**Matériel de soutien au coach :**

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livre d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 5.7.1, Notes d'animation, *La confiance en soi*
- Annexe 5.7.2, Retour sur l'atelier à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.7.4, La confiance et l'estime, informations supplémentaires pour coach
- Annexe 5.7.7, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.7.3, La roue de la vie, introspection
- Annexe 5.7.5, Lecture, *Histoire de confiance des 3 petites grenouilles*
- Annexe 5.7.6, Pensée
- Annexe 5.7.8, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Dillenseger, C. (2009). *Estime de soi, confiance en soi, affirmation de soi : où en êtes-vous?* En ligne : <http://www.toutpourelles.fr/index.php?2009/06/04/313-estime-de-soi-confiance-en-soi-affirmation-de-soi-ou-en-etes-vous> (lien vérifié le 19 avril 2012).

Gravillon, I. *Comment aider votre enfant à prendre confiance en lui?* Entrevue avec Gisèle George, pédopsychiatre. En ligne : <http://www.vosquestionsdeparents.fr/dossier/495/la-confiance-en-soi-ca-se-construit/page/2> (lien vérifié le 19 avril 2012).

Larocque, K. (2007). *L'estime de soi... ça se mérite! La confiance en soi... ça se développe!* En ligne : <http://www.infopsy.com/estimeconf1.html> (lien vérifié le 19 avril 2012).

Poème France. *Histoire de confiance des 3 petites grenouilles.* En ligne : <http://www.poeme-france.com/poeme-47771-histoire-de-confiance-des-3-petites-grenouilles-a.html> (lien vérifié le 23 mai 2012).

Ravier, L. (2009). *Apprendre à faire confiance aux autres.* En ligne : <http://www.psychologies.com/Moi/Moi-et-les-autres/Confiance/Interviews/Faire-confiance-aux-autres> (lien vérifié le 19 avril 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Introspection – 20 minutes

Distribuer l'annexe 5.7.3 – La roue de la vie.

Information pour le coach

Imprimer l'annexe 5.7.4 –
L'estime de soi, la confiance en soi.

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Demander aux parents de faire le jeu de l'aveugle avec leur conjoint et leur enfant au courant de la semaine :

- Des deux participants, l'un est l'aveugle, l'autre est le meneur.
- Au signal, l'aveugle avance en se laissant guider par la voix du meneur, qui doit lui donner des indications précises sur la route à prendre, sur les obstacles à éviter...

Leur demander également de noter les différences dans leur niveau de confiance envers leur enfant et dans celle de leur enfant envers eux.

Remettre l'annexe 5.7.5 aux parents - Histoire de confiance des 3 petites grenouilles.

Journal de bord

Inviter les parents à écrire dans leur journal de bord la réaction de leur enfant lorsqu'ils lui ont fait confiance cette semaine.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.7.6 :

« Pour avancer et s'accomplir dans la vie, on a besoin de croire, d'être compris, de sentir que quelqu'un a confiance en nous. »

– Reine Malouin

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.7.7, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.7.8.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Retour sur l'atelier

annexe 5.7.2

La confiance en soi

Nous avons vu la semaine passée la confiance et les différents moyens pour augmenter notre confiance et celle de nos enfants.

- Avez-vous eu la chance de faire le jeu de l'aveugle à la maison?
- Comment vos enfants ont réagi à cette activité? Votre conjoint?
- Avez-vous remarqué si vous avez utilisé les différents moyens pour augmenter la confiance de vos enfants?
- Utilisez-vous les trucs pour augmenter votre propre confiance en vous?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.



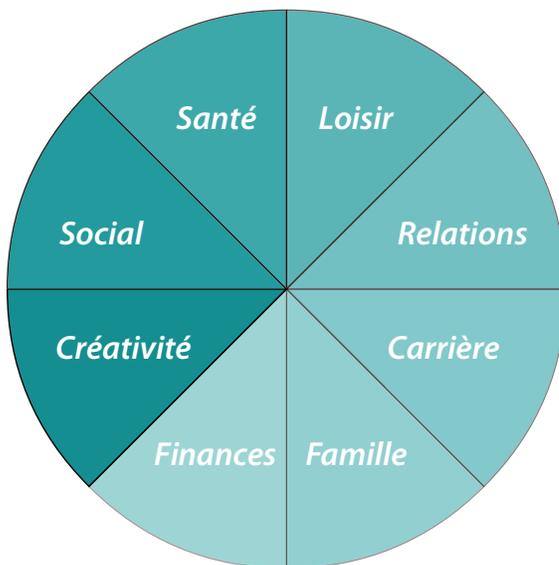
La Roue de la vie

annexe 5.73

La Roue de la vie est un outil qui nous permet de voir où nous nous situons.

- Prenez une feuille de papier vierge, dessinez un grand cercle.
- Divisez le cercle en 8 parties, comme une pizza. Chaque pièce représente une zone de votre vie telle qu'elle est aujourd'hui.
- Identifiez chaque partie à chacune des catégories suivantes ou choisissez des catégories sur lesquelles vous voulez réfléchir :
 - Les loisirs (bonheur, plaisir)
 - Les relations actuelles ou futures
 - La carrière (satisfaction au travail, cheminement de carrière)
 - La famille (enfants, parents, proches)
 - La vie sociale (amis, activités sportives)
 - La santé (exercice, alimentation, etc.)
 - La situation financière (épargne, placements, etc.)
 - La créativité (espace personnel, spirituel, sportif, artistique)

1. Attribuez-vous une note de 1 à 10 pour chaque catégorie;
1 si vous n'êtes pas satisfait et 10 si vous l'êtes totalement.
2. Regardez votre évaluation.
Quels sont les 2 résultats les plus faibles?
Quels sont les 2 domaines sur lesquels vous aimeriez réfléchir?
3. Allez de l'avant. Comment vous sentiriez-vous si vous pouviez aller de l'avant de manière significative dans ces 2 domaines?
4. Agissez. Quelles mesures pouvez-vous prendre pour commencer à aller de l'avant dans ces 2 domaines?



La confiance et l'estime

annexe 5.74

Note du coach

- **L'estime de soi**, c'est le résultat du regard que vous portez sur vous-même, votre apparence physique, vos compétences, vos réussites personnelles et professionnelles, la richesse de votre vie affective. Sachez que si votre comportement est cohérent avec vos propres valeurs, vous la renforcez.
- **La confiance en soi** se manifeste lorsque vous faites face à une situation précise. C'est une prédiction qui s'appuie sur votre expérience et vous permet de résoudre avec conviction une problématique ou d'atteindre un objectif précis.

Attention : L'estime de soi et la confiance en soi ne vont pas forcément de pair. Vous pouvez avoir confiance en vous et avoir une mauvaise estime de vous-même. De même, une bonne estime de soi est incompatible avec le fait de vouloir "dominer" les autres, par exemple.

Pour vous aider davantage, voici des réflexions que peuvent avoir certaines personnes qui manifestent une estime ou une confiance en soi déficitaire :

Confiance (<i>capable</i>)	Estime (<i>valable</i>)
<ul style="list-style-type: none"> • Je ne serai jamais capable. • Je ne serai pas à la hauteur. • J'ai bien trop peur pour essayer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je ne vaud pas grand-chose. • Je ne me sens pas très important. • Je ne m'aime pas beaucoup.

Histoire de confiance des 3 petites grenouilles

Il était une fois 3 petites grenouilles qui escaladaient une montagne. Les gens s'écriaient : « Quelle honte, elles n'y arriveront jamais. » Alors, la première grenouille abandonna.

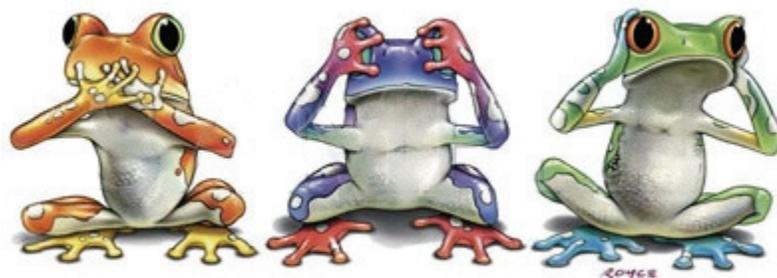
Les gens continuaient de s'écrier: « Quelle honte, elles n'y arriveront jamais. » Alors, la deuxième grenouille abandonna.

Les gens criaient encore à la troisième: « Abandonne, tu n'y arriveras pas. »

Mais la troisième grenouille grimpa jusqu'en haut de la montagne. La première et la deuxième grenouille allèrent lui demander comment elle avait fait. C'est alors qu'elles s'aperçurent que la troisième petite grenouille était sourde.

La morale de cette histoire, c'est qu'il faut avoir confiance en soi et ne jamais se laisser décourager par les autres.

Par : À de Kokinne



Pensée

annexe 5.7.6



« Pour avancer et s'accomplir dans la vie, on a besoin de croire, d'être compris, de sentir que quelqu'un a confiance en nous. »

– Reine Malouin



Formulaire d'évaluation

annexe 5.77

Titre de l'atelier La confiance en soi
Date de l'atelier _____
Coach _____
Atelier, niveau _____
Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

D'après vous, comment pouvez-vous augmenter votre confiance en vous?

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.7.8

Pensée

« Pour avancer et s'accomplir dans la vie, on a besoin de croire, d'être compris, de sentir que quelqu'un a confiance en nous. »

– Reine Malouin

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- pris conscience de votre propre confiance en vous.
- reconnu votre responsabilité à l'égard de la confiance en soi de votre enfant.

Résumé de l'atelier

La confiance en soi se bâtit à travers les moments où nous sommes fidèles à nos valeurs, nos opinions, notre environnement familial et social. Elle est plus lente à apparaître que l'estime de soi, car nous avons besoin de vivre plusieurs expériences pour bâtir notre confiance en nous.

L'estime de soi, au contraire, est celle qui apparaît le plus vite, souvent immédiatement. Notre estime de nous-mêmes augmente ou diminue selon les moments.

Nous pouvons la comparer au solde d'un compte en banque: elle augmente lorsqu'on y fait des dépôts (surtout par des actions où nous sommes vraiment fidèles à nous) et elle diminue lorsque nous faisons des retraits (surtout en posant des gestes qui ne respectent pas nos valeurs, nos opinions, nos liens et nos réactions).

Il faut aussi reconnaître que l'estime de soi peut aider à procurer de la confiance en soi parce qu'elle nous permet d'amasser plusieurs expériences avec une attitude plus positive. Le fait d'avoir confiance en nous dans certains domaines mène à une meilleure estime de nous et à une plus grande confiance dans nos connaissances.

Le rôle des parents, c'est d'accompagner les enfants et de les aider à trouver les solutions par eux-mêmes, en les conseillant au besoin, mais sans agir à leur place.

Voici des moyens simples pour aider votre enfant à bâtir sa confiance.

- **Démontrez de l'intérêt et de la fierté**
Félicitez votre enfant à tous les jours pour un travail bien fait ou un beau geste qu'il a posé. Faites-lui savoir que vous approuvez, et pourquoi. C'est le pourquoi qui démontre à l'enfant votre degré d'intérêt pour ce qu'il fait.
- **Soyez fiable et cohérent, logique**
Établissez des règles familiales logiques, justes et équitables sur lesquelles on peut se fier. Un enfant entouré de règles familiales démontre plus de confiance en lui, il sait à quoi s'attendre de ses parents et donc de lui-même.
- **Faites-lui confiance**
La confiance, comme nous le savons tous, est « gagnée ». Vous commencez à construire la confiance entre vous et votre enfant dès la naissance. Il a besoin de voir dans votre regard que vous avez confiance en lui.
- **Restez positif**
Utilisez un langage positif lorsque vous lui parlez. C'est un moyen de l'amener à être positif. N'oublions pas que les enfants apprennent par l'exemple.
- **Jugez ses actes et non sa personne**
Nous avons tous droit à l'erreur. Lorsque votre enfant n'agit pas de la bonne façon, vous devez juger l'action qu'il a faite et non lui faire sentir qu'il est une mauvaise personne.

Trucs utiles

Comment pouvez-vous aider votre enfant à bâtir sa confiance en lui?

- Favorisez son autonomie. Laissez-le faire seul tout ce qu'il peut.
- Accordez-lui votre confiance en respectant ce qu'il est capable de faire selon son âge.
- Donnez-lui du crédit lorsqu'il fait quelque chose de bien.

En développant son autonomie, l'enfant accumule des expériences. Si nous restreignons sa liberté et son autonomie, un enfant ne peut pas grandir, il demeure dans une situation de dépendance à l'adulte.

Activités à explorer à la maison

- Faites le jeu de l'aveugle avec votre conjoint et votre enfant. Des deux participants, l'un est l'aveugle, l'autre est le meneur. Au signal, l'aveugle avance en se laissant guider par la voix du meneur, qui doit lui donner des indications précises sur la route à prendre, sur les obstacles à éviter...
- Notez les différences dans votre niveau de confiance envers votre enfant et celle de votre enfant envers vous-même.

Atelier
Gérer ses émotions



Catégorie thématique
Le développement de la personne

Gérer ses émotions

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.8

Résultats visés

- Le parent est en mesure de prendre conscience de ses émotions afin de les exprimer sainement.
- Le parent explore le thème de la colère.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- La facilité d'adaptation
- La facilité d'apprendre de ses expériences
- L'habileté à communiquer
- Le sens de l'observation
- Le sens des relations interpersonnelles
- Le sens des responsabilités
- La volonté de persévérer
- Le contrôle de soi
- La créativité
- La facilité de résoudre des problèmes

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil – Réflexion :
Je comprends mes émotions.
3. Activité – Introspection et exercice :
Sentiments et émotions.
4. Activité – Faire face à la colère.
5. Activité – Échange :
Je vis sainement mes émotions.
6. Activité – Discussion et échange :
J'exprime sainement ma colère.

7. Activité – Questions :
Comment puis-je aider mon enfant à faire face à sa colère?
8. Activités à explorer à la maison :
Jeu parent-enfant : Le jeu des émotions.
9. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
10. Évaluation du parent : Évaluation écrite par le parent, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Annexe 5.8.1, Notes d'animation, *Gérer ses émotions*
- Annexe 5.8.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.8.12, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.8.3, Visages - je comprends mes émotions, activité d'éveil
- Annexe 5.8.4, Faire face à la colère, activité d'apprentissage
- Annexe 5.8.5, Je vis sainement mes émotions, activité d'apprentissage
- Annexe 5.8.6, J'exprime sainement ma colère, activité d'apprentissage
- Annexe 5.8.7, Comment puis-je aider mon enfant à faire face à sa colère?
- Annexe 5.8.8, Pour aider mon enfant à maîtriser sa colère
- Annexe 5.8.9, Le jeu des émotions
- Annexe 5.8.10, Quelques trucs pour aider votre enfant à faire face à sa colère
- Annexe 5.8.11, Pensée
- Annexe 5.8.13, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

Benoit, J.-A. (1997). Les crises de colère. *Dans La discipline – Du réactionnel au relationnel*. Outremont (QC) : Les Éditions Quebecor.

Forum chrétien de partage et de relation d'aide, *Gérer ses émotions*. En ligne : <http://chretiens-partage.forumactif.info/t143-gerer-ses-emotions> (lien vérifié le 19 avril 2012).

Investir dans l'enfance. (2008). *Les crises de colère : comment intervenir*. En ligne : <http://naitreetgrandir.net/fr/> (lien vérifié le 27 avril 2012).

MacKenzie, L. et Cairns, E. (2002). *Grandir avec mon enfant. L.A.P.S.* (Traduction et adaptation : Lafleur-Joly, L., Dionne-Costner, S. et Lavoie, L.). Calgary : Bow Valley College. Module 6 : Je ressens de la colère contre mon enfant. Pourquoi? 6-7, 12-16.

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Réflexion – 15 minutes

Distribuer l'annexe 5.8.3 aux parents.

Après avoir examiné les visages, demander aux parents d'identifier les sentiments qu'ils ont ressentis dans la journée ou qu'ils ressentent présentement.

Inviter ceux qui le désirent à partager ces sentiments avec le groupe.

Exemple : Ce matin, j'étais contente de voir le soleil après ces jours de pluie... Moi, j'étais frustré, car je ne trouvais pas mes clés, etc.

Noter les sentiments sur la tablette de conférence.

Activité – Introspection – Sentiments et émotions – 20 minutes

Buts de l'activité :

- Faire prendre conscience aux parents des parties de leur corps où ils ressentent leurs émotions (par exemple : la gorge serrée, les mains moites, le cœur lourd, etc.)
- Réfléchir ensemble sur ce qu'ils ont appris comme enfants au sujet de la colère.
- Les amener à comprendre de quelle manière ces messages influencent leurs réactions et leur estime d'eux-mêmes.

Inviter les parents à faire l'exercice en donnant les consignes suivantes :

- Fermez les yeux et rappelez-vous une situation où votre enfant vous a vraiment fâché et revivez la situation.

- Portez attention à votre corps. Dans quelles parties de votre corps ressentez-vous la colère? Que veut faire votre corps?
- Placez votre main à l'endroit de votre corps où vous ressentez la colère.
- Prenez trois grandes respirations et observez votre colère.
- Que se passe-t-il dans votre corps?

Inviter les parents à partager leur expérience.

Les symptômes de la colère se manifestent par :

- les mâchoires tendues;
- les épaules tendues;
- les poings fermés;
- les pieds tendus;
- une voix interne qui crie.

Si le temps le permet, inviter les parents à explorer d'autres émotions en se rappelant une situation de tristesse, de joie, de peur, d'amour. Suivre les consignes de l'exercice précédent.

Conclure en soulignant que les signes sont différents pour chacun et que chaque personne doit apprendre à reconnaître ses propres signes.

Activité – Faire face à la colère – 15 minutes

But de l'activité :

Faire prendre conscience aux parents que nous sommes tous responsables de nos propres émotions et de la façon dont nous réagissons quand nous avons ces émotions.

Inviter les parents à choisir un dessin, annexe 5.8.4; ils peuvent écrire, dessiner ou raconter ce qu'ils perçoivent sur les images.

Au besoin, afin d'aider les parents à écrire, les guider en posant les questions suivantes :

- Qui est dans le dessin?
- Que se passe-t-il?
- Qui est fâché?
- Pourquoi?
- Que ressent l'autre personne?

Inviter ceux qui le désirent à partager l'histoire qu'ils ont écrite et inviter les autres à poser des questions.

Résumer la discussion en posant la question :
Qui est responsable de nos émotions?

Activité – Échange – 15 minutes

Distribuer l'annexe 5.8.5 aux parents.

Discuter des étapes à suivre pour maîtriser sa colère.

- Pensez-vous que ça pourrait marcher pour vous?
- Y a-t-il d'autres étapes qui pourraient vous aider?

Résumer en soulignant les points suivants :

- La seule personne que nous pouvons changer, c'est nous-même.
- Quand nous apprenons à maîtriser notre colère, nous changeons et nous sommes plus en mesure d'influencer la situation.
- Nous pouvons apprendre à réagir positivement au lieu de réagir avec agressivité.
- Il faut reconnaître ce qui nous pousse à la colère et apprendre à nous exprimer de manière saine.

Activité – Échanges et discussion – 10 minutes

Distribuer l'annexe 5.8.6 aux parents, initier une discussion sur les différents moyens de vivre sainement ses émotions.

Les parents sont les premiers et les plus importants éducateurs de leurs enfants.

Les parents sont des modèles pour leurs enfants dans la façon dont ils vivent leurs émotions.

Si les enfants voient leurs parents bien maîtriser leur colère, il y a plus de chances pour qu'ils réussissent à bien maîtriser la leur.

Activité – Questions – 10 minutes

Distribuer l'annexe 5.8.7 aux parents.

Laisser quelques minutes aux parents pour répondre à la première question et ensuite, les inviter à partager leurs idées s'ils le désirent.

Distribuer l'annexe 5.8.8 aux parents afin de poursuivre le questionnement.

Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Distribuer l'annexe 5.8.9 aux parents, Le jeu des émotions.

Encourager les parents à observer leurs émotions et celles de leur enfant au cours de la semaine et à les décrire dans leur journal. Mettre en pratique cette technique : soyez conscients de vos émotions.

Écrivez dans votre journal une situation où vous vous êtes arrêtés, avez pris une grande respiration et réfléchi avant d'agir.

Les 3R

Tu te retires, tu respirez, tu fais un retour.

Expliquer que cette activité développe le langage du cœur et l'empathie. Elle aide l'enfant à nommer ses émotions ainsi qu'à les valoriser.

Remettre aux parents l'annexe 5.8.10, Quelques trucs pour aider votre enfant à faire face à sa colère.

Journal de bord

Rappeler aux parents d'inscrire leurs réussites dans leur journal de bord.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.8.11 :

« Les émotions sont faites pour être partagées. »
– Marc Lévy; *Et si c'était vrai* - 2000.

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.8.12, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.8.13.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Retour sur l'atelier

annexe 5.8.2

Gérer ses émotions

- Avez-vous eu l'occasion d'observer vos émotions et celles de votre enfant au cours de la semaine?
- Qu'avez-vous retenu de l'atelier Gérer ses émotions?
- Rappelez-vous qu'il est possible d'exprimer sa colère de différentes façons, soit en allant marcher, courir, travailler dans le jardin, etc.
- Mettez en pratique cette technique :
 - Soyez conscients de vos émotions.
 - Arrêtez-vous, prenez une grande respiration et réfléchissez avant d'agir.
- Avez-vous pratiqué cette technique?
- Comment ça s'est passé?

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

Visages-émotions

annexe 5.8.3

Je comprends mes émotions

Comment me suis-je senti aujourd'hui?

1. Encerle les mots qui décrivent comment tu t'es senti aujourd'hui :



heureux, heureuse



inquiet, inquiète



ennuyé(e)



triste



fâché, fâchée



surpris(e)



coupable



effrayé(e)



confiant, confiante



joyeux, joyeuse

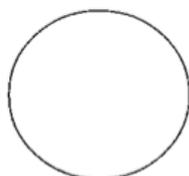


satisfait, satisfaite

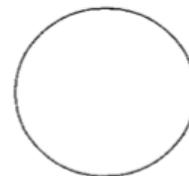


pensif, pensive

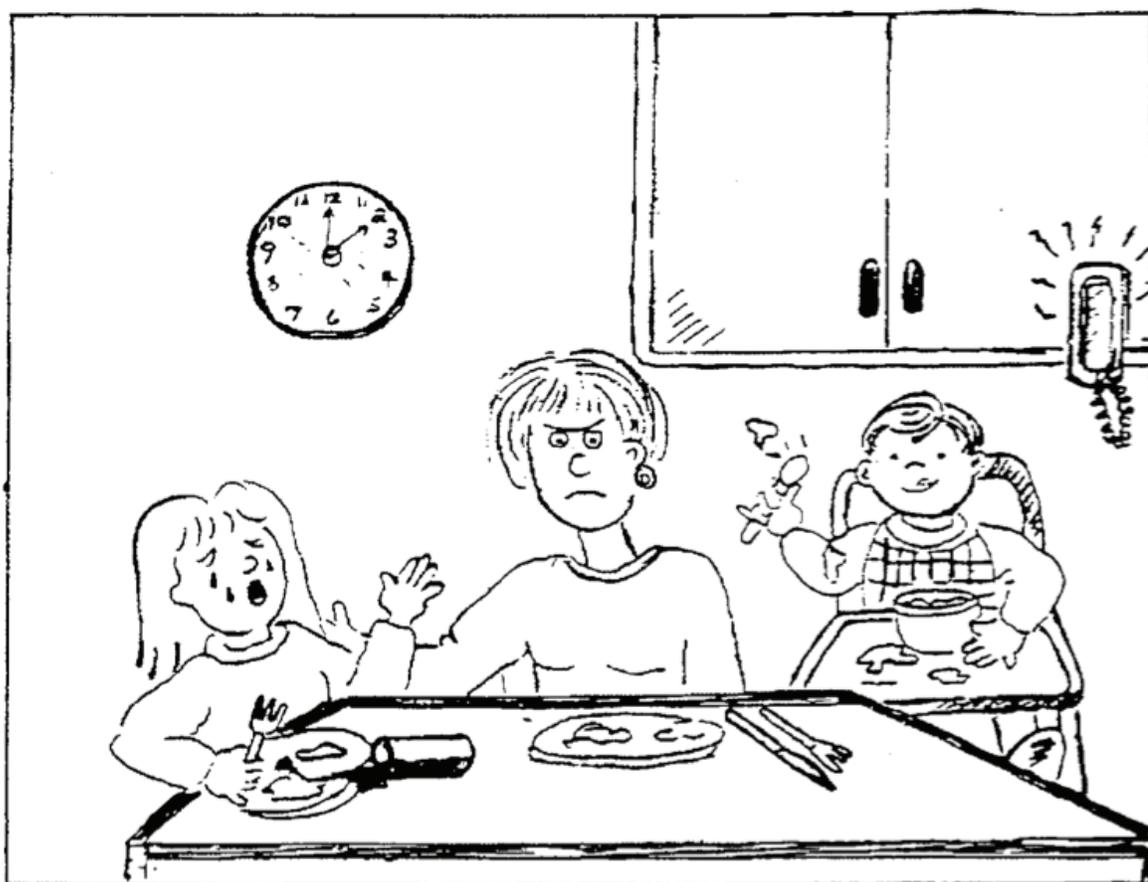
2. Dessine un visage exprimant une autre émotion

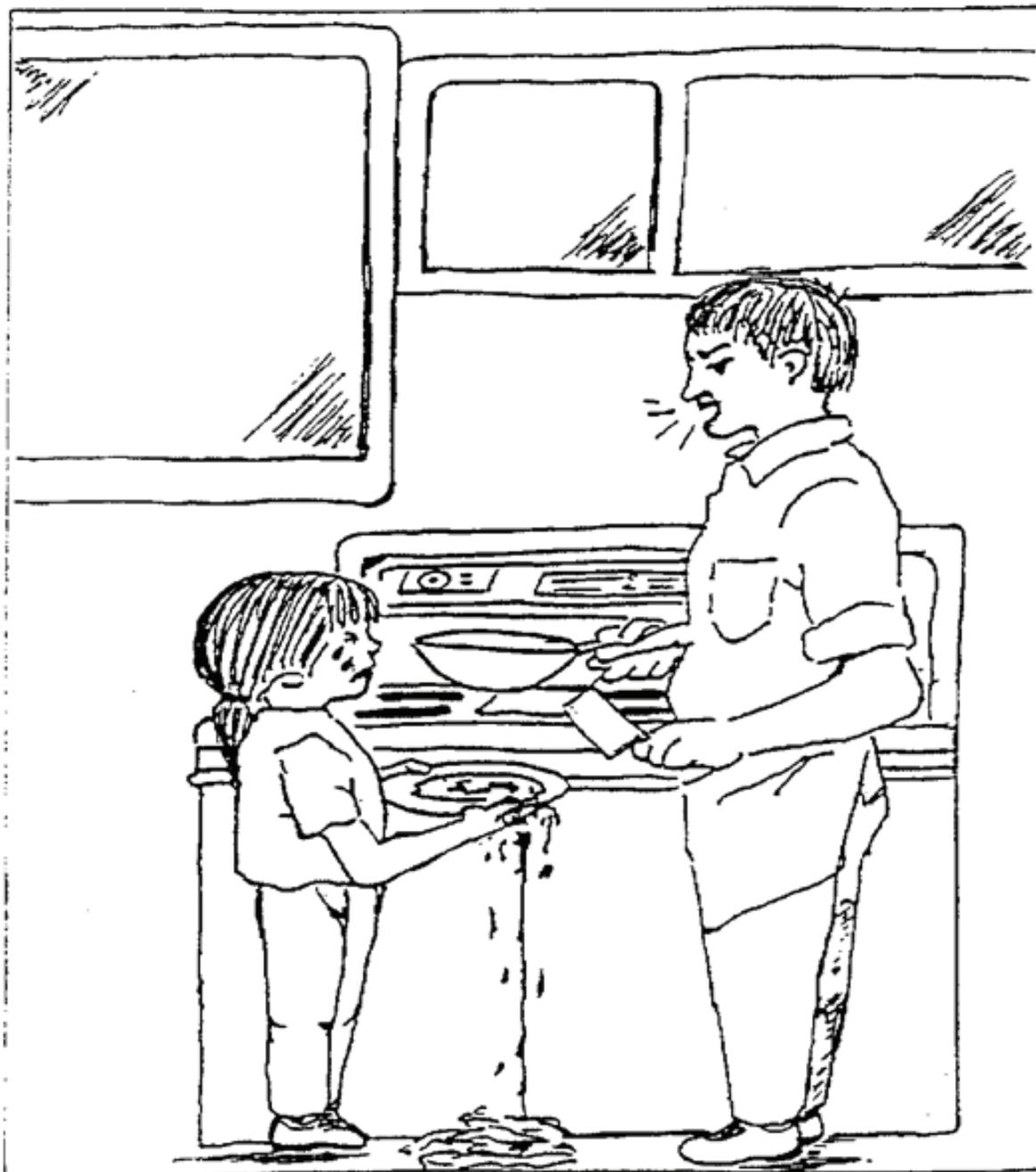


3. Dessine un visage exprimant la frustration



Faire face à la colère





Je vis sainement mes émotions

1. Je nomme et j'observe mes émotions :

- Je suis fâché.
- Je suis furieux.
- Je suis frustré.
- Je suis inquiet.
- J'ai peur.

2. Je prends le temps de respirer.

3. Je réfléchis :

- Pourquoi suis-je fâché?
- Cela vaut-il la peine?
- Que va-t-il arriver si je continue d'être fâché?

4. J'exprime mes émotions :

- Je suis trop fâché pour en parler en ce moment. Quand on sera plus calmes tous les deux, on en parlera.

5. Je m'éloigne de la situation pour me calmer.

6. Je discute calmement avec mon enfant pour trouver une solution au problème.



J'exprime sainement ma colère

annexe 5.8.6

J'exprime sainement ma colère

- Je marche.
- Je cours.
- Je travaille dans le jardin.
- Je déneige l'entrée.
- Je lave mon visage à l'eau froide.
- J'imagine que ma colère disparaît dans le lavabo.
- Je me parle doucement :
 - j'observe ma colère comme j'observe un coucher de soleil.
 - avec chaque respiration, je me relaxe.
 - j'écoute le message que ma colère m'apporte.



J'aide mon enfant

annexe 5.8.7

Comment puis-je aider mon enfant à faire face à sa colère?

1. Posez-vous la question : « Que fais-je quand mon enfant est fâché? Cela fonctionne-t-il? »

2. Lisez l'annexe 5.8.8 - Pour aider mon enfant à maîtriser sa colère et écrivez les nouvelles stratégies que nous venez d'apprendre.

3. Avez-vous d'autres idées? Si oui, lesquelles?



Pour aider mon enfant

annexe 5.8.8

Pour aider mon enfant à maîtriser sa colère

« **Ne te fâche pas!** »

« **Arrête de crier!** »

« **Ne me parle pas comme ça!** »

Vous arrive-t-il de parler ainsi à votre enfant lorsqu'il est fâché? C'est parfois difficile d'aider un enfant en colère. Cependant, il y a des moyens qui peuvent l'aider à maîtriser sa colère et à la vivre sagement.

La façon dont vous réagissez face à votre enfant en colère est très importante. Si vous restez calme, vous avez de meilleures chances de l'aider.

1. Prenez un moment pour vous calmer.

- Arrêtez-vous et respirez profondément.
- Prenez le temps de réfléchir :
*Qu'arrivera-t-il si vous vous fâchez aussi?
Que pouvez-vous faire pour aider votre enfant?*

2. Aidez-le à se calmer.

- Amenez-le tranquillement et doucement près de vous, là où il ne se fera pas mal.
- Reconnaissez sa colère en lui disant :
« Je vois que tu es fâché. »
- Essayez d'en comprendre la cause :
« Ça fait mal quand quelqu'un t'insulte. »
- Encouragez-le à exprimer sa colère de différentes façons :
*Tu peux pleurer.
Tu peux colorier ta colère, écrire l'histoire de ta colère.
Tu peux courir dans la cour.*

3. Quand il est calme, invitez-le à vous raconter ce qui s'est passé. Écoutez sans juger. Posez des questions qui l'aideront à réfléchir.

Laissez-le arriver à sa propre conclusion :

Raconte-moi ce qui s'est passé.

Que voulais-tu?

Comment t'es-tu senti? Avais-tu peur?

4. Pour terminer, dites-lui que vous l'aimez.



Jeu des émotions

annexe 5.8.9

Le jeu des émotions

- Lisez l'annexe 5.8.3 - *Je comprends mes émotions avec votre enfant.*
 - J'exprime et je nomme les différentes émotions.
 - J'exprime et je nomme les émotions d'un animal.

Exemple :

- Un lion affamé, joyeux, triste ou fatigué.
 - Une girafe heureuse, fâchée, inquiète.
 - Une souris inquiète, fâchée, surprise.
 - Un chat peureux, frustré, ennuyé, coupable.
 - Un chien pensif, en colère, joyeux.
 - Un oiseau inquiet, effrayé, triste.
- Dessinez les différentes émotions d'un animal.
 - Inventez une histoire d'animal qui ressent différentes émotions pendant une journée. Que se passe-t-il? Quels sont ses sentiments? Pourquoi ressent-il ces sentiments-là? Comment réagit-il à ses émotions?
 - Parlez à votre enfant de ses sentiments, aidez-le à les nommer et à les exprimer de la bonne façon.



Cartons trucs

annexe 5.8.10

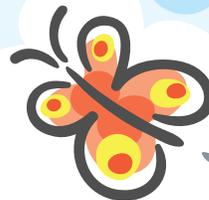
Quelques trucs pour aider votre enfant à faire face à sa colère

- Expliquez-lui que vous comprenez qu'il puisse être bouleversé ou en colère. Faites-lui comprendre que certains comportements, comme le fait de blesser les autres ou de pleurnicher sans arrêt, sont inacceptables.
- Prenez ses sentiments et ce qu'il ressent au sérieux. Ne lui dites jamais : « Ce n'est pas si grave que cela! » ou « Tu paniques pour rien! » Aidez-le plutôt à comprendre que parfois certaines personnes éprouvent des sentiments ou des émotions très proches des siens, et que d'autres éprouvent ces sentiments plus souvent. Ensuite, parlez-lui de la bonne façon de les exprimer.
- Exercez une influence positive quand votre enfant est vraiment bouleversé : par exemple, aidez-le à se calmer et présentez-lui les bons côtés de la situation.
- Apprenez-lui à ne pas se laisser dominer par ses émotions. En le laissant faire, vous pouvez l'encourager à croire qu'il peut parvenir à ses fins tout simplement en pleurant.
- Évitez de l'étiqueter en fonction de ses sentiments, par exemple, en lui disant : « Ce garçon est tellement malin. » ou « Ma fille est vraiment timide. » Votre enfant croira ce que vous dites de lui et se comportera de la façon dont vous l'avez étiqueté.



*« Les émotions sont faites
pour être partagées. »*

– Marc Lévy, Et si c'était vrai, 2000.



Formulaire d'évaluation

annexe 5.8.12

Titre de l'atelier Gérer ses émotions

Date de l'atelier _____

Coach _____

Atelier, niveau _____

Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Qui est responsable de vos émotions? _____

Lorsque votre enfant est fâché, comment pouvez-vous l'aider à faire face à sa colère?

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.8.13

Pensée

« Les émotions sont faites pour être partagées. »

– Marc Lévy, *Et si c'était vrai*, 2000.

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous :

- saurez exprimer vos émotions de façon saine.
- en connaîtrez davantage au sujet de la colère.

Résumé de l'atelier

Définition des sentiments et émotions

- Les **sentiments** concernent surtout la vie affective, ils sont plus durables, comme une façon d'être. Par exemple : Se sentir calme, être en pleine forme, être de bonne humeur, être soulagé.
- Les **émotions** sont les **réactions** affectives causées par la joie, la peur, la surprise, etc. Elles renvoient aux réalités physiologiques et corporelles.

L'émotion dépend plus des circonstances extérieures. Par exemple, quelqu'un m'annonce que j'ai gagné un voyage, alors je suis content et joyeux.

Être parent, c'est une expérience remplie d'émotions. Il est important de bien comprendre nos émotions pour aider notre enfant à vivre les siennes.

Pour vivre nos émotions, il faut apprendre à les exprimer d'une bonne façon. La plupart des parents ont de la difficulté à faire face aux émotions négatives de leur enfant. Nous avons tendance à nier ce que l'enfant ressent ou à le consoler pour que l'émotion disparaisse aussitôt que possible.

Qu'avons-nous besoin de faire pour maîtriser nos émotions? Il nous faut :

- reconnaître nos émotions.
- apprendre des façons de les respecter et les gérer.
- le courage de les vivre et de les valoriser.
- le soutien des autres.

Dans nos familles et notre société, nous avons de la difficulté à accepter la colère. Nous punissons souvent ceux qui expriment leur colère de façon inappropriée en espérant qu'ils changeront leur comportement.

Pourtant, les émotions dans la vie d'une personne sont importantes et nous devons les accepter, les valoriser et essayer d'en connaître le message.

Trucs utiles

- Aidez votre enfant à exprimer avec des mots ce qu'il ressent : apprenez-lui le nom des différentes émotions.
- Parlez-lui de ce que les personnages de livres d'histoires ou d'images ressentent, et discutez des causes possibles de leurs sentiments ou émotions.
- Donnez-lui le bon exemple. Quand vous vous sentez perturbé ou frustré, exprimez vos sentiments ou émotions à voix haute, en disant par exemple : « Je suis fâché et je vais prendre le temps d'y réfléchir pour trouver une solution. » C'est une excellente façon d'apprendre à votre enfant à se calmer et à se contrôler.

Cette activité développe le langage du cœur et l'empathie. Elle aide l'enfant à nommer ses émotions ainsi qu'à les valoriser.

Activités à explorer à la maison

- Soyez conscients de vos émotions et de celles de votre enfant au courant de la semaine; écrivez dans votre journal une situation où vous vous êtes arrêtés, avez pris une grande respiration et avez réfléchi avant d'agir. N'oubliez pas la technique des **3R** :
 1. se **R**etirer,
 2. **R**espirez,
 3. faire un **R**etour.

Atelier
***Le bien-être
de ma famille***



Catégorie thématique
Le développement de la personne

Le bien-être de ma famille

Plan d'atelier à l'intention du coach

annexe 5.9

Résultats visés

- Explorer le lien entre notre perception de la vie et le stress.
- Amener les parents à comprendre comment leur perspective de la vie affecte leur niveau de stress.
- Encourager les parents à créer un milieu familial propice à l'apprentissage.

Éléments de compétences génériques ou sous-compétences susceptibles d'être observés :

- La confiance en soi
- Le sens des relations interpersonnelles
- La volonté de persévérer
- Le contrôle de soi
- L'habileté à communiquer

Aperçu d'une démarche et d'activités à préparer

Le coach prépare des activités, prêt à l'éventualité que le déroulement change, selon la situation.

1. Résultats visés et retour sur l'atelier précédent.
2. Activité d'éveil - Lecture du texte *Le parent stressé*.
Discussion et échange :
 - lien entre le stress et le bien-être;
 - différence entre un bon et un mauvais stress.
3. Activité - Visualisation : Comment je perçois la vie?
4. Activité - Discussion : La vie en rose et la vie en noir :
Que veut dire voir la vie en noir?
Que veut dire voir la vie en rose?
5. Outils pour parents : Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose.

6. Activités à explorer à la maison - Jeu de partage :
Encourager les parents à faire des activités de bien-être avec leurs enfants.
7. Cartable parents (journal de bord, distribution du matériel).
8. Évaluation des parents : Évaluation écrite par les parents, retour informel verbal sur l'atelier.

Évaluation de l'atelier

Les parents et le coach évaluent chaque atelier *Entre parents*, avant et après sa tenue. Ils évaluent :

- la démarche (activités, thèmes, matériel);
- l'atteinte des résultats prévus et non prévus (changements dans les savoirs, pratiques et compétences des parents, et dans divers aspects de leur vie, par exemple dans la famille, chez leurs enfants, chez les intervenants scolaires ou communautaires, etc.)

Pendant l'atelier :

Au début de l'atelier, les parents participants font un retour verbal sur la façon dont l'atelier précédent (ou des ateliers précédents) a influencé leurs pratiques quotidiennes d'apprentissage, de communication interpersonnelle, de communication orale et écrite, et de participation à la vie sociale (famille, communauté, travail).

À la fin de l'atelier, le parent évalue par écrit la démarche de l'atelier et ses apprentissages (évaluation écrite en annexe).

Tout de suite après l'atelier, le coach poursuit l'évaluation à l'aide d'un ou de quelques outils d'évaluation. Il doit :

- remplir le formulaire d'évaluation de l'atelier, Annexe C3 du *Guide d'accompagnement des parents*.
- remplir la *Grille d'observation des éléments de savoirs-pratiques-compétences multiples* (observations de ce qui a changé chez les parents ou dans leur environnement de vie).

- écrire dans son journal de bord des impressions pertinentes :
 - nouveaux besoins;
 - liens avec des observations précédentes;
 - savoirs-pratiques-compétences;
 - éléments de contexte – temps, lieu, situation;
 - commentaire d'un partenaire communautaire au sujet d'une famille, d'un enfant, etc.
- noter toute information pertinente dans son journal partagé.

En tout temps après l'atelier, le coach :

- prend note dans son journal de toute observation chez le parent ou sa famille, par exemple des changements chez le parent observés pendant d'autres activités *Entre parents*, ou dans d'autres contextes de vie communautaire où se trouvent les parents (bénévolat scolaire, épicerie, etc.)

Matériel requis

Matériel de soutien au coach :

- Eau, jus, collation
- Tablette de conférence et feutres
- Stylo pour chaque participant
- Livres d'histoires pour enfants
- Mon coffre au trésor et bandes de papier pour commentaires et suggestions
- Trombones (environ 80)
- Ballons roses (non gonflés)
- Un bâton avec un bout noir et un bout rose
- Annexe 5.9.1, Notes d'animation, *Le bien-être de ma famille*
- Annexe 5.9.2, Retour sur l'atelier, à imprimer pour la prochaine rencontre
- Annexe 5.9.3, Le parent stressé (pour le coach)
- Annexe 5.9.4, La vie en rose et la vie en noir (à afficher)
- Annexe 5.9.5, Victime de la vie
- Annexe 5.9.9, Formulaire d'évaluation

Matériel à distribuer pour le cartable des parents :

- Annexe 5.9.6, Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose
- Annexe 5.9.7, Le jeu de partage
- Annexe 5.9.8, Pensée
- Annexe 5.9.10, Résumé de l'atelier

Références et sources d'information

MacKenzie, L. et Cairns, E. (2002). *Grandir avec mon enfant. L.A.P.S.* (Traduction et adaptation : Lafleur-Joly, L., Dionne-Costner, S. et Lavoie, L.). Calgary : Bow Valley College. Module 10 : *Le bien-être*, 9-14, 16-17, 21-24.

Desjardins, P. (2004). *La vie stressante des enfants. Virage*, volume 9, numéro 3, Printemps 2004. En ligne : <http://www.acsm-ca.qc.ca/virage/enfance-jeunesse-famille/la-vie-stressante-des-enfants.html> (lien vérifié le 23 mai 2012).

Accueil

Souhaiter la bienvenue à tous les parents.

Retour sur l'atelier précédent

Faire le retour sur l'atelier de la semaine dernière en utilisant l'annexe appropriée.

Activités

Activité d'éveil – Lecture – Le parent stressé – 15 minutes

Imprimer une copie de l'annexe 5.9.3 pour le coach.

Expliquer la différence entre un bon et un mauvais stress.

Le stress est par nature positif, car il permet de nous protéger et de nous aider à réagir devant une situation stressante (ex. : un danger, une échéance). Cependant, lorsque l'énergie mise en œuvre n'arrive pas à s'exprimer, ou qu'elle ne résout pas la situation, le stress devient négatif.

Activité – Visualisation – 15 minutes

Afficher l'annexe 5.9.4 aux parents. Écrire la question suivante sur la tablette de conférence : Est-ce que je perçois la vie en rose ou en noir?

Guider les parents dans la réflexion suivante : Fermez les yeux. Que ressentez-vous lorsque vous vous dites ceci :

- Je ne peux rien faire, personne ne m'écoute, je ne peux pas changer. Je suis idiot, je n'ai pas les connaissances nécessaires, je ne suis pas assez important pour qu'on s'occupe de moi, je suis pourri, je suis toujours malchanceux, je ne suis pas capable.

Attendre une minute, puis continuer avec les énoncés suivants :

- Maintenant, que ressentez-vous lorsque vous vous dites : je vais trouver une solution à cette situation, j'apprends toujours et je m'améliore toujours, je fais toujours du mieux que je peux, si je m'exprime poliment et respectueusement, les autres me respecteront, m'écouteront et m'aideront, la vie me lance des défis et je me sens capable de les relever, je trouverai les moyens de les relever.

Initier une discussion en posant les questions suivantes :

- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous aviez des pensées négatives?
- Qu'avez-vous ressenti lorsque vous aviez des pensées positives?
- De quelle manière nos pensées peuvent-elles nous créer du stress?
- Quelles sont les chances d'améliorer notre situation si notre attitude envers les événements et les personnes dans notre vie est négative?

Activité – Discussion – 15 minutes

Le but de l'activité est de faire prendre conscience aux parents que :

- Nous ne sommes pas toujours conscients de notre attitude. Cependant, nous pouvons devenir plus conscients de la façon dont nous pensons. Nous pouvons changer notre attitude afin de devenir plus confiants et attirer vers nous ce que nous voulons.

Imprimer une copie de l'annexe 5.9.5 pour le coach.

Dessiner deux colonnes sur la tablette de conférence.

Initier une discussion en posant les questions et écrire les réponses des parents dans la colonne appropriée sur la tablette de conférence :

- Que veut dire voir la vie en noir?
- Que veut dire voir la vie en rose?
- Suis-je victime de la vie ou suis-je maître de ma vie?

Activité – Outils pour parents – 10 minutes

Distribuer l'annexe 5.9.6 – Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose!



Cartable parents

Activité à explorer à la maison

Distribuer l'annexe 5.9.7 aux parents, Le jeu du partage.

Journal de bord

Demander aux parents de réfléchir et d'inscrire dans leur journal de bord une situation dans leur vie qui les préoccupe.

Féliciter les parents et les encourager à continuer à mettre les stratégies en pratique, une à la fois.

Pensée

Lire et distribuer l'annexe 5.9.8 :

« Ce que nous faisons aujourd'hui, en ce moment, aura un effet cumulatif sur tous nos demains. »

– Alexandra Stoddard

Activité d'évaluation des parents

Distribuer le formulaire d'évaluation, annexe 5.9.9, et demander aux parents d'y répondre.

Remettre le résumé de l'atelier, annexe 5.9.10.

Remercier les parents et faire les salutations d'usage.

Le bien-être de ma famille

Chaque personne perçoit les événements de sa vie soit en noir ou soit en rose.

Si notre attitude devant la vie est positive, nous nous concentrons à trouver des solutions à nos problèmes. Nous refusons de nous soumettre aux défis de la vie.

Avez-vous observé des changements dans votre attitude depuis notre dernière rencontre?

Concernant le *Jeu de partage* qui vous a été distribué lors du dernier atelier :

- Je vous encourage à faire des activités de bien-être avec votre enfant. Par exemple, dites-lui qu'en arrivant de l'école, vous ferez une activité ensemble, et expliquez-lui l'activité :
 - Nommer 3 choses qu'il a aimées de sa journée.
 - Dire une chose qu'il a faite pour quelqu'un pendant la journée.
 - Dire ce qu'il aime d'une autre personne (par exemple : ami, frère, sœur, grands-parents, papa, maman, etc.).
- Je vous invite à pratiquer la même démarche avec votre enfant quand il rencontre des obstacles dans la vie.
- Cette activité a pour but d'aider votre enfant à développer une attitude positive et une meilleure confiance en lui.

N'oubliez pas que votre journal de bord sert à noter ou dessiner vos réflexions.

Le parent stressé

annexe 5.9.3

Le parent stressé

Matériel : Trombones (environ 80)

Déroulement

- Se préparer à l'avance en lisant le texte *Le parent stressé*.
- Demander aux parents de s'asseoir en cercle.
- Donner à chacun le rôle d'un membre de la famille.
- Au besoin, donner le même rôle à deux personnes.
- Déposer une pile de trombones sur les tables devant chaque parent.
- Lire au groupe la narration « Le parent stressé », mais d'abord donner les directives suivantes :
 - Lorsqu'un événement ou une situation provoque du stress, le membre de la famille affecté prend un trombone.
 - Chaque situation ou événement n'affecte pas également tous les membres de la famille.
 - Lorsque quelqu'un fait quelque chose pour réduire son stress, il enlève un trombone.
 - Le membre de la famille peut prendre deux ou trois trombones pour les situations où le niveau de stress est très élevé.

Les personnages :

Nicole – la mère	Pierre – Le père
Luc – le fils	Colette – la sœur de Nicole
Cécile – la mère de Nicole	Germain – le père de Nicole

Introduction

Nicole est une jeune femme de 32 ans, mariée à Pierre. Elle a grandi dans un foyer chaleureux et respectueux. Elle a de beaux souvenirs de son enfance. Elle se sent aimée et appuyée de ses parents et de sa sœur. À l'école, elle était membre de l'équipe de ballon-panier. Elle jouait de la flûte dans l'orchestre de l'école. Elle avait beaucoup d'amis.

- Après son secondaire, Nicole est allée au collège et a reçu un diplôme en administration.
- Elle se marie avec Pierre, un ami qu'elle connaît depuis 16 ans. Pierre est charmant, amical et jaloux.
- Nicole et Pierre sont heureux.
- Tous les deux ont de bons emplois. Pierre travaille dans les ventes et Nicole, dans un bureau.
- Pierre est parfois jaloux de l'attention et l'affection que les collègues de Nicole ont envers elle.
- Nicole est enceinte. Ils attendent l'arrivée de leur premier enfant avec beaucoup d'impatience.
- Luc vient au monde.
- C'est un beau bébé, mais il a des problèmes de santé. Il a besoin d'une opération au cœur.
- Nicole et Pierre s'inquiètent. Ils ne dorment pas beaucoup. Après six mois, Nicole ne peut pas retourner au travail comme prévu. Ils se disputent au sujet des finances plus souvent.
- Les collègues de travail de Nicole l'invitent à sortir avec elles. Elles viennent la voir, Nicole ne se sent pas seule. Elle se sent appuyée.
- Pierre est jaloux de l'attention que reçoit Nicole. Il s'en prend souvent à elle. Nicole est frustrée. Les conflits au sujet des finances augmentent.
- L'opération de Luc est réussie. Il se porte bien.
- Pour augmenter leurs revenus, Nicole signe un contrat pour un travail à domicile.
- Pierre reçoit une promotion au travail. Ils s'achètent une maison.
- La vie redevient normale. Nicole retourne au travail. Elle est heureuse.
- L'économie baisse. La compagnie de Pierre en souffre. Pierre s'inquiète, car il ne fait pas beaucoup de ventes. Son salaire baisse.

- Deux mois plus tard, Colette, la sœur de Nicole, découvre qu'elle a la leucémie. Il n'y a rien à faire. Nicole passe beaucoup de temps avec elle.
- Six mois plus tard, Colette meurt.
- Nicole, ainsi que ses parents, Cécile et Germain, ont beaucoup de difficulté à accepter cette perte. Nicole se sent obligée d'être là pour ses parents. Pierre ne comprend pas pourquoi elle leur rend si souvent visite.
- Nicole et Pierre se disputent souvent au sujet des finances et des visites chez les parents de Nicole.
- Luc, qui a maintenant deux ans, est de plus en plus actif et démontre des comportements inacceptables pour un enfant de son âge. Il refuse d'obéir et frappe souvent les autres enfants.
- Nicole change d'emploi. Son salaire est plus élevé que celui de Pierre. Il en est jaloux.
- Pierre s'inquiète de Luc parce qu'il passe une grande partie de sa journée dans une garderie.
- Nicole est enceinte à nouveau. Ce n'était pas prévu. Ils sont tous les deux bouleversés. Luc est de plus en plus difficile. Pierre blâme Nicole parce qu'elle travaille. Nicole lui rappelle qu'elle travaille pour l'aider à payer les factures.
- La grossesse de Nicole est plus difficile que la première. Elle est souvent malade. Elle s'absente du travail. Son patron ne comprend pas. Ceci l'inquiète. Elle a besoin de travailler.

Questions à poser aux parents suite à l'activité :

1. Est-ce qu'il vous est resté beaucoup de trombones?
2. Qu'est-ce que cela signifie selon vous?
3. Comment pourriez-vous améliorer votre situation?

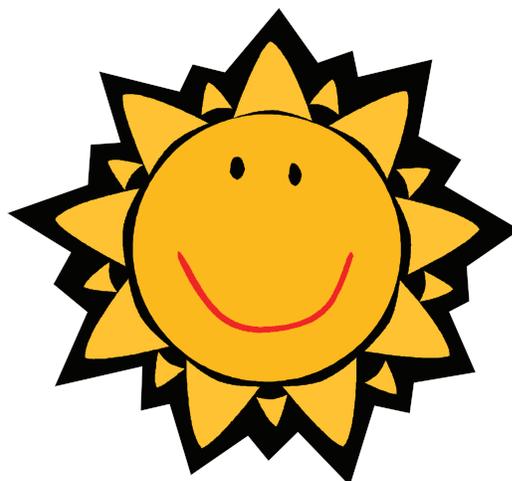
Initier une discussion sur le lien entre le stress et le bien-être.

La vie en rose

annexe 5.9.4

La vie en noir

La vie en rose



Victime de la vie

annexe 5.9.5

Dessiner le tableau suivant sur la tablette de conférence

Victime de la vie

Quelle est notre attitude lorsque nous voyons la vie en *noir*?

**Lorsque nous avons une attitude négative :
Lorsque nous avons une attitude positive :**

Lorsque nous nous concentrons sur les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle :

Je prends ma vie en mains

Quelle est notre attitude lorsque nous voyons la vie en *rose*?

Lorsque nous avons une attitude positive :

Lorsque nous nous concentrons sur les choses que nous pouvons influencer :

Énoncés à découper et coller sur la tablette de conférence après avoir reçu les réponses des parents.

Nous nous percevons comme une victime.

Nous prenons notre vie en mains.

*Nous acceptons d'être victime de la vie
et nous laissons les autres et les événements
contrôler notre vie.*

*Nous prenons notre vie en mains
et nous faisons ce que nous pouvons
pour la changer.*

*Notre énergie diminue et nous nous
décourageons.*

*Nous avons plus d'énergie et nous
avons plus de chances de réussir.*

Victime de la vie

annexe 5.9.5

Lorsque nous voyons :

La vie en noir :

- nous nous percevons comme une victime.

Lorsque nous avons une attitude négative :

- nous acceptons d'être victime de la vie et nous laissons les autres et les événements contrôler notre vie.

Lorsque nous nous concentrons sur les choses sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle :

- notre énergie diminue et nous nous décourageons.

Lorsque nous voyons :

La vie en rose :

- nous prenons notre vie en mains.

Lorsque nous avons une attitude positive :

- nous prenons notre vie en mains et nous faisons ce que nous pouvons pour la changer.

Lorsque nous nous concentrons sur les choses que nous pouvons influencer :

- nous avons plus d'énergie et nous avons plus de chances de réussir.

Si nous ne sommes pas conscients de notre façon de voir les événements de notre vie, nous nous sentons impuissants devant ces situations. Ceci nous cause beaucoup de stress. Par contre, si nous en sommes conscients, nous pouvons changer notre façon de voir les choses et prendre notre vie en mains. Ainsi, nous pouvons réduire notre stress.

Prendre notre vie en mains ne veut pas dire contrôler ce qui va arriver, mais plutôt contrôler comment nous réagissons aux événements : ce que nous pensons, ce que nous ressentons, ce que nous faisons suite aux événements. C'est à nous de choisir.

Des trucs pour m'aider

annexe 5.9.6

Des trucs pour m'aider à voir la vie en rose!

- Je pense aux bonnes choses dans ma vie.
- Je porte attention aux qualités des personnes.
- Je porte plus attention à ce qui m'apporte de la joie.
- Je me concentre à surmonter les obstacles.
- Je m'encourage en me disant :
 - Je fais toujours du mieux que je peux.
 - J'ai confiance que tout s'arrangera pour le mieux.



Le jeu du partage

annexe 5.9.7

Le jeu du partage

Déroulement

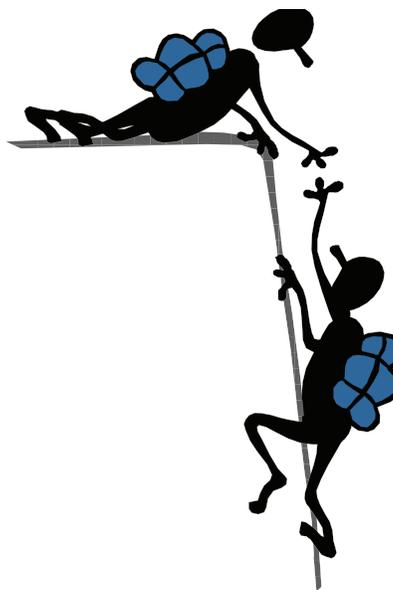
En arrivant de l'école, dites à votre enfant que vous ferez une activité ensemble. Expliquez l'activité suivante :

1. Demandez à votre enfant :

- de nommer 3 choses qu'il a aimées de sa journée.
- de dire une chose qu'il a faite pour quelqu'un pendant la journée.
- de dire ce qu'il aime d'une autre personne (par exemple : un ami, un grand-parent, un frère, une sœur, papa, maman, etc.)

2. À votre tour :

- nommez 3 choses que vous avez aimées de votre journée.
- dites-lui une chose que vous avez faite pour quelqu'un pendant la journée.
- dites-lui ce que vous aimez d'une autre personne.



Pensée _____

annexe 5.9.8



*« Ce que nous faisons aujourd'hui,
en ce moment, aura un effet
cumulatif sur tous nos demains. »*

– Alexandra Stoddard



Formulaire d'évaluation

annexe 5.9.9

Titre de l'atelier Le bien-être de ma famille
Date de l'atelier _____
Coach _____
Atelier, niveau _____
Lieu de l'atelier _____

	D'accord 	Incertain 	En désaccord 
Le coach était accueillant.			
Le coach communique clairement et est facile à comprendre.			
Le coach a répondu clairement aux questions et aux commentaires.			
Le coach est à l'écoute de tous.			
L'atelier était bien organisé.			
L'atelier a répondu à mes besoins.			

Nommez deux trucs qui peuvent vous aider à avoir une attitude positive envers les événements et les personnes dans votre vie.

1. _____
2. _____

Suite à cet atelier, avez-vous l'intention d'utiliser les idées abordées? Si oui, lesquelles?

Avez-vous des commentaires, des idées ou des réflexions à partager?

Merci de répondre au questionnaire! À la semaine prochaine!

Résumé de l'atelier

annexe 5.9.10

Pensée

« **Ce que nous faisons aujourd'hui, en ce moment, aura un effet cumulatif sur tous nos demains.** »

– Alexandra Stoddard

Résultats visés

À la fin de l'atelier, vous aurez :

- des moyens de découvrir le lien qui existe entre votre perception de la vie et le stress.
- compris comment votre façon de voir la vie affecte votre niveau de stress.
- des outils pour créer un milieu familial où il est bon d'apprendre.

Résumé de l'atelier

Comment je vois la vie?

Est-ce que je vois la vie en rose ou en noir?

Chaque personne voit les événements de sa vie soit en noir, soit en rose. La vie n'est pas toujours comme nous le voulons, alors nous devons l'accepter et faire notre possible pour améliorer la situation.

La vie est un éventail de couleurs que nous devrions prendre un jour à la fois. Chaque événement est une occasion pour nous de grandir et de changer notre vie.

Si notre attitude devant la vie est négative, cela veut dire que nous nous attachons aux causes d'échec sans voir les moyens de réussir.

Si notre attitude devant la vie est positive, nous nous concentrons à trouver des solutions à nos problèmes. Nous refusons de nous soumettre aux défis de la vie.

Nous ne sommes pas toujours conscients de notre attitude. Cependant, nous pouvons changer la façon dont nous pensons et notre attitude, afin de devenir plus confiants et d'attirer vers nous ce que nous voulons.

Exemple :

Mon amie m'amène souvent ses enfants pour les faire garder sans me consulter. Je ne refuse jamais parce que je ne veux pas la blesser. Je suis frustrée envers elle chaque fois qu'elle m'amène ses enfants. Je la critique et je la blâme. Si elle ne m'amenait pas ses enfants sans me le demander, je ne serais pas frustrée ni fâchée. **Par contre, je ne lui dis rien.**

Suis-je victime de la vie ou suis-je maître de ma vie? Quels sont mes choix.

J'ai le choix. Je peux continuer de me soumettre à ses demandes. Je choisis de la servir sans rien dire.

OU

Je choisis de contrôler ma vie. J'ai maintenant plusieurs options.

Je peux continuer à garder ses enfants sans rien dire parce que je veux conserver son amitié.

OU

Je peux choisir d'être honnête avec elle sans me fâcher ni la critiquer, mais en mettant des limites. Je peux apprendre à dire non. Je lui dis que j'apprécie son amitié, mais que je ne peux pas garder ses enfants sans qu'elle me consulte. Je lui demande de m'appeler avant d'amener ses enfants. Si elle est insultée, j'accepte sa réaction sans me sentir coupable. Je me rassure en me disant que je prends le contrôle de ma vie et que je fais de mon mieux. Si elle ne veut plus me voir, je me trouverai une autre amie qui me respectera.

La différence entre un bon et un mauvais stress.

- Le stress n'est pas toujours négatif, car il permet de nous protéger et de nous aider à bien réagir devant certaines situations. Il devient négatif lorsqu'il ne nous permet pas de bien réagir, parce que l'énergie n'est pas exprimée ou gérée de façon efficace.

La loi d'attraction

- Si nous nous percevons comme des victimes, les autres nous verront comme telles et ils profiteront de nous. Si au contraire nous prenons notre vie en mains et exprimons ce que nous voulons, notre entourage nous respectera. En fait, plus nous nous respectons et prenons notre vie en mains, plus nous attirons des personnes qui nous respectent et moins nous ressentons de stress.
- Quand nous parlons de stress, nous pensons au monde des adultes qui ont un travail exigeant, des inquiétudes face à leur santé ou leur famille. Nous n'imaginons pas que les enfants aussi sont soumis à des stress importants qui causent des problèmes, comme de la difficulté à dormir, à se concentrer, l'irritabilité ou la peur.
- Le meilleur remède au stress pour les enfants est de leur laisser du temps, du temps pour être seuls, du temps où ils n'auront pas à utiliser leur énergie pour réagir à qui les entoure, du temps pour inventer, ou même s'ennuyer. En effet, si nous voulons qu'une personne développe sa créativité et son imaginaire, il faut lui laisser du temps pour apprendre à meubler le vide auquel elle est confrontée.
- Aujourd'hui le stress des parents les force à contraindre leurs enfants à s'adapter à des horaires et des calendriers d'adultes. Laissons plutôt nos enfants s'adapter au rythme de leur enfance et s'intéresser à la vie, à leur vie.

Chacun de nous peut prendre sa vie en mains. Il s'agit d'être conscients de nos pensées et de changer notre façon de voir les choses.

Activités à explorer à la maison

- Faites des activités de bien-être avec votre enfant. Utilisez l'annexe 5.9.7 – Jeu de partage.
- N'hésitez pas à utiliser cette façon de faire avec votre enfant quand il rencontre des obstacles dans sa vie. Ce jeu l'aidera à développer une attitude positive et une meilleure confiance en lui.