

Partenaire de la promotion  
de la santé mentale



Coopérer pour créer l'avenir

Le programme Parents pour la vie présente:

Les enfants peuvent s'en sortir

# Favoriser la **résilience** des enfants à la maison comme à l'école



Pour des raisons techniques, les couleurs de l'imprimé peuvent différer de celles apparaissant à l'écran.  
*For technical reasons, printed colours may differ from the colours that appear on screen.*



Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certaines personnes semblent surmonter sans difficulté les hauts et les bas du quotidien et affichent toujours une attitude positive ?

Plusieurs raisons expliquent l'attitude des gens envers la vie, mais ceux qui semblent surmonter facilement les difficultés ont une caractéristique en commun : la résilience.

La résilience n'est pas une qualité en soi, mais une combinaison d'aptitudes et d'attributs positifs que les gens acquièrent en raison de leurs expériences et de leurs relations. Ces attributs les aident à régler les problèmes, à vaincre les difficultés et à surmonter les déceptions.

# Table des matières

<b>Comprendre la résilience</b>	2
Définition de la résilience et introduction aux quatre types d'« atouts » de résilience	
<b>Comment les enfants développent la résilience</b>	8
Façons dont les atouts de résilience se développent, le type d'aide dont les enfants ont besoin selon leur âge et les incidences de leur tempérament sur le développement de la résilience.	
<b>Comment les parents aident leurs enfants à développer la résilience</b>	12
Les parents peuvent aider leurs enfants à développer la résilience en tissant des liens solides et en entretenant une bonne communication avec eux, en utilisant des mesures de discipline positive, en leur enseignant la pensée optimiste et en les aidant à gérer leur stress.	
<b>La résilience à l'école</b>	20
Les quatre types de résilience scolaire, le rôle des parents dans l'éducation des enfants, l'acquisition d'aptitudes d'apprentissage à la maison et les façons d'aider les enfants avec leurs devoirs.	
<b>La résilience des parents</b>	26
L'importance de la résilience des parents et les façons dont ces derniers peuvent utiliser leurs propres atouts de résilience plus efficacement.	

De toute évidence, les enfants ont intérêt à cultiver leur résilience et à la préserver. Les choses ne tournent pas toujours rond dans la vie, et nous sommes souvent appelés à vivre des changements de taille. La capacité de composer avec ces difficultés et transitions est un important facteur dans le maintien d'une bonne santé mentale, et dans les réussites scolaires, professionnelles et relationnelles.

Les parents ne peuvent ni contrôler ni déterminer la résilience de leurs enfants, mais ils jouent un rôle important pour les aider à développer les attributs – ou les atouts, comme nous allons les appeler – qui leur permettront d'être résilients.

Cette brochure a pour but de vous aider à comprendre la résilience, comment elle se développe et ce que les parents peuvent faire pour l'inculquer à leurs enfants. Nous nous concentrerons sur les années intermédiaires de l'enfance (de 6 à 12 ans), car elles se situent entre la jeune enfance et l'adolescence, stades qui suscitent déjà énormément d'attention. C'est aussi la tranche d'âge où le comportement scolaire et les tendances d'apprentissage des enfants s'établissent.

Cette brochure ne vise pas à vous donner d'autres raisons de vous inquiéter. En fait, à sa lecture, vous constaterez sans doute que vous utilisez déjà des manières de favoriser la résilience de vos enfants. Nous espérons que vous y trouverez aussi d'autres idées à incorporer dans la vie quotidienne de votre famille.

# Comprendre la résilience

Un objet résilient peut non seulement résister à l'usure, mais aussi retrouver sa forme originale, comme la branche d'un saule. Il s'agit là d'un bon point de départ pour parler de la résilience des enfants, mais il faut aussi se rappeler que les personnes sont beaucoup plus complexes que les objets.

Notre résilience personnelle dépend de nos atouts, soit les ressources, les attributs et les aptitudes qui nous aident à surmonter les situations ou sentiments désagréables, à composer avec les difficultés et l'adversité et à prendre soin de nous quand les choses vont mal.



*Karine, âgée de 15 ans, vient de se disputer avec son copain. «C'est vraiment fini cette fois-ci», pense-t-elle. «Il doit me détester.» Elle pleure un peu, puis se dit : «Ce n'est pas en broyant du noir que je me sentirai mieux».*

*Elle téléphone à la maison et se confie à son père.*

*«C'est dommage, ma chérie, mais ce sont des choses qui arrivent», dit-il. «Ta mère et moi avons aussi eu d'assez grosses chicanes dans le passé. Parfois, la meilleure ligne de conduite est de laisser le temps arranger les choses. Souvent, la situation ne semble pas aussi catastrophique le lendemain.»*

*Karine se sent un peu mieux. Elle appelle son amie Sarah. «Je viens de me disputer avec Charles et je dois me changer les idées. Ça te tente de sortir ce soir?», lui demande-t-elle.*

*«Oui», dit Sarah. «On se rencontre au Starbucks à 19 h 30?»*

Karine utilise ses atouts de résilience à bon escient. Bien qu'elle soit susceptible de se sentir morose pendant un certain temps, Karine a posé des gestes pour s'en sortir. Elle s'est confiée à ses parents et à une amie, gens qui l'appuieront et l'aideront à mieux se sentir. Elle possède aussi des aptitudes qui l'aident à voir le conflit d'une façon positive et productive, ce qui lui donne une meilleure chance de trouver une solution.





## La résilience chez les enfants

L'un des moyens de comprendre la résilience et la façon dont elle se développe chez les enfants consiste à la répartir en quatre grands ensembles d'atouts et d'aptitudes.

- 1.** **Relations et appels à l'aide:** un sentiment d'appartenance, savoir qu'on peut compter sur d'autres personnes et savoir leur demander de l'aide
- 2.** **Aptitudes émotionnelles:** la capacité de composer avec les émotions pour éviter qu'elles nous submergent
- 3.** **Compétence:** aptitudes et capacités de raisonnement qui nous aident à résoudre les problèmes et influencent ce qui nous arrive
- 4.** **Optimisme:** une attitude positive et empreinte d'espoir

## Aptitudes pour les relations et les appels à l'aide

Les experts utilisent des théories et des termes différents pour parler de la résilience, mais ils sont unanimes sur un point : les relations sont le principal facteur déterminant de la résilience des enfants.

Les relations de soutien contribuent à la résilience tout au long de la vie. Pour les enfants, c'est encore plus fondamental. La plus grande partie de leur résilience, et de leur capacité de développer d'autres atouts de résilience, dépend de leurs relations, surtout celles avec leurs parents ou avec leurs figures parentales.



*Samuel, 10 ans, éprouve de la difficulté avec ses devoirs de math. «Papa, je n'en viendrai jamais à bout. Il y a trop de questions», dit-il, au bord des larmes.*

*«Ah oui?», dit son père. «Laisse-moi voir.» Il regarde le cahier de math de Samuel. «Dix questions. Crois-tu pouvoir en faire cinq avant le souper?»*

*«Peut-être», répond Samuel.*

*«Essaie. Tu en auras fait la moitié. L'heure du souper te permettra de faire une pause, puis il ne te restera que cinq questions.»*

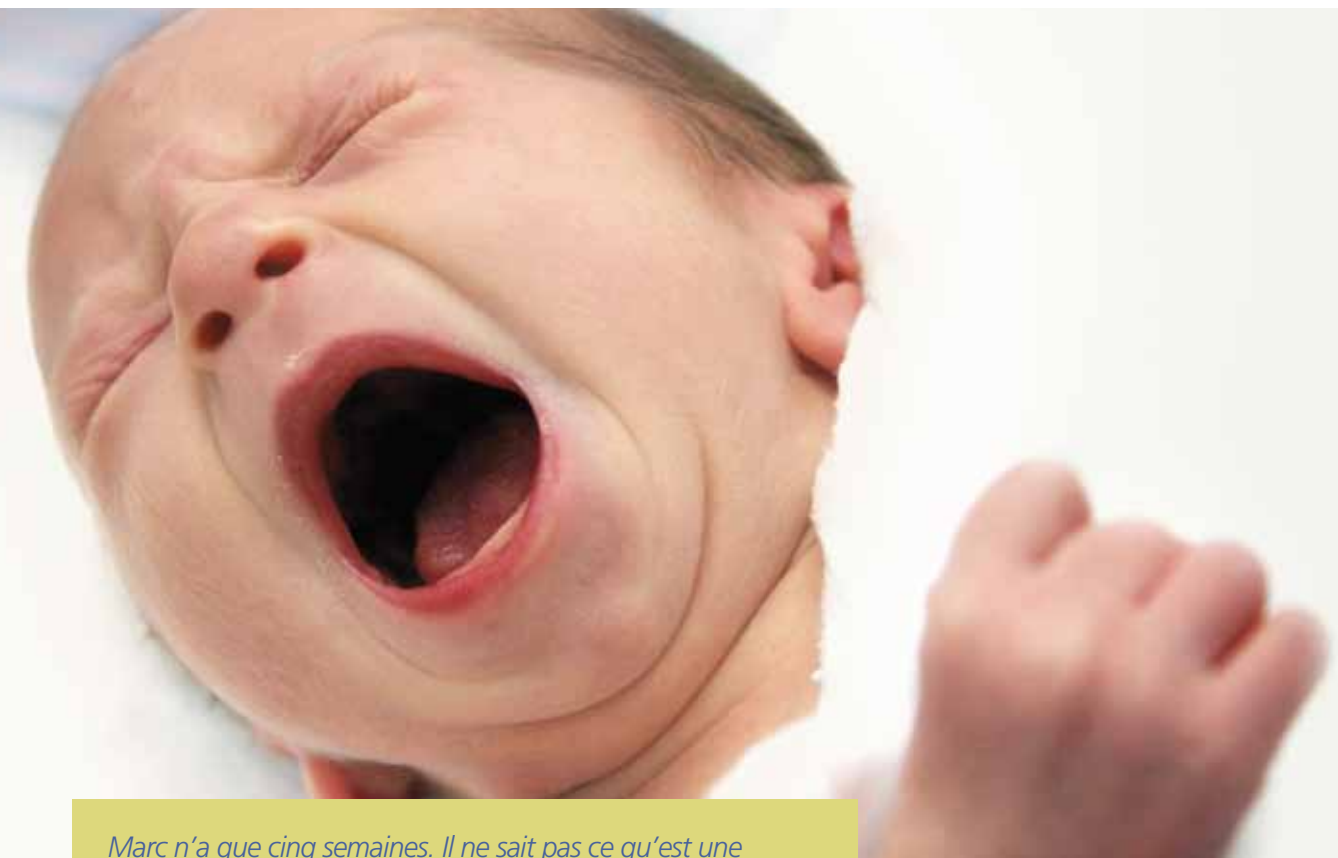
Samuel est chanceux de pouvoir compter sur le soutien de son père. Sans cet appui, il n'aurait peut-être pas réussi à terminer ses devoirs, ou alors ceux-ci auraient représenté une mauvaise expérience susceptible de faire naître des sentiments négatifs chez lui à propos de l'école.

La relation parent-enfant est le modèle de toutes les autres relations. Celles avec les frères, les sœurs, les grands-parents, les oncles, les tantes, les amis, les enseignants, les entraîneurs et les voisins peuvent aussi aider les enfants à devenir plus résilients.

## Atouts pour les relations et les appels à l'aide

- des relations parent-enfant solides
- les aptitudes sociales et la confiance en soi
- la capacité de demander de l'aide
- la compréhension des limites personnelles (les vôtres et celles des autres)
- le sentiment d'appartenir à une communauté ou à un groupe

# Aptitudes émotionnelles



*Marc n'a que cinq semaines. Il ne sait pas ce qu'est une émotion, mais lorsqu'il pleure, il s'y donne corps et âme. Il raidit les bras, forme un poing avec ses doigts, lève ses petites jambes et hurle de tout son cœur. Il ne sait pas comment mieux se sentir ni quand le sentiment de tristesse s'estompera.*

Voilà comment nous débutons tous dans la vie. Les bébés n'ont pas la capacité de comprendre leurs sentiments ni de les surmonter. Ils dépendent entièrement de leurs fournisseurs de soins pour les réconforter et les aider à composer avec les émotions fortes. L'expérience d'être réconforté chaque fois montrera à Marc que les gens se remettent de leurs émotions désagréables. Éventuellement, grâce à l'appui de ses parents et d'autres personnes, Marc apprendra à se réconforter lui-même, à chasser ses pensées désagréables, à comprendre les émotions des autres et y réagir et même à maîtriser ses propres émotions pendant de courtes périodes.

Nous ne pouvons pas contrôler entièrement nos émotions, mais si celles-ci nous submergent régulièrement, nous devons employer toute notre énergie pour en venir à bout. Dans ce cas, nous aurons plus de difficulté à refouler les sentiments désagréables ou à prendre des décisions épineuses. C'est pourquoi les aptitudes émotionnelles font partie intégrante de la résilience.

## Atouts en matière d'aptitudes émotionnelles

- estime de soi positive
- capacité de se calmer
- capacité de parler de ses sentiments
- sens de l'humour
- capacité de se distraire
- capacité de voir le bon côté d'un problème et d'un défi
- savoir comment bien réagir aux diverses situations

# Compétence

Parfois, nous nous sentons maîtres de notre destinée. À d'autres moments, les situations que nous vivons semblent hors de notre contrôle. Les personnes résilientes ressentent un plus grand sentiment de contrôle sur leur vie, car elles sont conscientes de leurs propres compétences. Leurs connaissances et leurs aptitudes les aident à fixer des objectifs réalistes et à élaborer des stratégies pour les atteindre.

Les bébés et les tout-petits pensent que les choses arrivent comme par magie. Mais à mesure qu'ils grandissent, ils apprennent, petit à petit, que rien n'arrive par hasard et qu'ils exercent, en fait, un certain contrôle sur leur destinée.

*Catherine, un an, vient de découvrir que le chien accourt pour venir manger la nourriture qu'elle laisse tomber de sa chaise haute. Fascinée, elle répète le geste. Encore et encore.*

*Jamal, qui a six ans, va jouer au hockey dehors sans mitaines. En rentrant dans la maison, ses mains sont rouges et froides. «J'ai froid aux mains!», se plaint-il.*

*Son père le taquine. «Hmm... je connais une façon de garder mes mains au chaud en hiver. Et toi?»*

*Jamal rit. «Je sais, papa! Des mitaines!»*

*«Penses-y la prochaine fois», dit son père.*

*Madeleine, qui a neuf ans, veut demander à sa mère de louer un film. Voyant que celle-ci est de mauvais poil, elle décide d'attendre à plus tard. Elle a appris que sa mère dit souvent «non» quand elle n'est pas de bonne humeur.*

*Manuel, qui a douze ans, veut se faire cuire un œuf. Il ne graisse pas la poêle, si bien que l'œuf colle au fond et se brise quand il tente de le retourner. «Comment retourne-t-on un œuf sans le briser?», demande-t-il à sa mère.*

*«Mets un peu de beurre dans la poêle; cela empêchera l'œuf de coller», lui dit-elle.*

Les enfants sont continuellement confrontés à des relations de cause à effet : en jouant à l'école, en s'adonnant à leurs passe-temps et lorsque leurs parents leur prodiguent des conseils et emploient des techniques de discipline positive. Toutes ces expériences aident les enfants, quelle que soit leur culture, à développer les compétences qui leur permettront de sentir qu'ils exercent un certain contrôle sur leur vie.



## Atouts en matière de compétences

- la fixation d'objectifs et la planification nécessaire pour les atteindre
- la résolution de problèmes et les aptitudes de raisonnement
- les aptitudes pratiques, comme cuisiner, nettoyer, budgéter, réparer les choses et trouver de l'information
- la capacité de prendre soin de soi-même et d'être autonome
- l'assertivité
- la persévérance
- le bon jugement et la pensée critique



# Optimisme

Il semble évident qu'une attitude positive va de pair avec la résilience. Effectivement, les recherches démontrent que les personnes optimistes sont plus heureuses que les gens pessimistes. Cela dit, il y a une différence entre un optimisme sain et une attitude positive irréfléchie. Un optimisme sain est réaliste. Il ne repose pas seulement sur les croyances, mais également sur les connaissances, l'expérience et une compréhension approfondie des aptitudes et des capacités.



*Marie et Anna ont toutes les deux été éliminées de l'équipe de soccer. Anna se dit: «Je ne cours pas assez vite, et l'entraîneur ne m'aime pas».*

*Pour sa part, Marie pense: «Je ne suis pas aussi bonne joueuse que certaines des autres filles, mais je suis également plus petite qu'elles. Si je continue de m'exercer et que je grandis, je serai peut-être retenue l'an prochain».*

## Atouts en matière d'optimisme

- confiance dans ses aptitudes et ses capacités
- capacité d'évaluer les risques
- expériences infantiles positives
- famille et communauté de soutien
- témoignages de générosité et de soutien envers les autres

Marie, qui nourrit des pensées optimistes, voit la situation comme une difficulté passagère qu'elle pourra surmonter, alors qu'Anne, qui est pessimiste, la perçoit comme une défaite contre laquelle elle ne peut rien.

La plupart d'entre nous sont parfois optimistes, parfois pessimistes. C'est aussi le cas des enfants. Pour inculquer la résilience aux enfants, il faut les initier à la pensée optimiste.

## Différences de genre

Il se peut que les filles et les garçons développent et manifestent la résilience de façons différentes. Par exemple, les garçons ont tendance à être moins portés que les filles à parler de leurs sentiments. Ils réagissent souvent physiquement quand ils sont fâchés, alors que les filles ont tendance à apprendre à parler de leurs sentiments avant les garçons. En revanche, étant donné que les garçons entendent souvent que «les vrais gars ne pleurent pas», ils apprennent souvent à maîtriser certains sentiments avant les filles. Les filles acquièrent parfois certaines aptitudes de jugement et de compétences (comme la capacité de rester assises et attentives) avant les garçons, alors que ceux-ci développent fréquemment certaines capacités physiques avant les filles. Il peut y avoir d'autres différences également. L'important, c'est de ne pas s'attendre à ce que les garçons et les filles développent la résilience au même rythme.

## Tout va main dans la main

Les quatre composantes de la résilience sont interreliées. Par exemple, la compétence, ou le sentiment de contrôler dans une certaine mesure sa destinée, nous aide à être optimistes. L'optimisme et la capacité de demander de l'aide à des gens compréhensifs facilitent la gestion des émotions. Les bonnes aptitudes émotionnelles nous aident à cultiver nos relations. Il ne s'agit là que de quelques exemples des façons dont les quatre composantes de la résilience interagissent pour aider les gens à mener une vie heureuse et productive.

# Comment les enfants développent la **résilience**

	Les enfants de six à huit ans			Les enfants de 9 à 11 ans
	Sont prêts à	Ont besoin d'aide pour	Un enfant de 6 à 8 ans :	Sont prêts à
Relations et appels à l'aide	<ul style="list-style-type: none"> <li>entretenir une relation plus indépendante avec leurs grands-parents, leur famille élargie leurs enseignants et les enfants de leur âge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>s'entendre avec les autres</li> <li>comprendre les comportements et les sentiments d'autrui</li> <li>prendre des mesures vers l'autonomie, tout en demeurant dépendants à certains égards</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a l'imagination très fertile et aime jouer à faire semblant</li> <li>a hâte d'apprendre de nouvelles aptitudes</li> <li>devient encore facilement bouleversé et a besoin de beaucoup de réconfort</li> <li>a tendance à être naturellement optimiste et à oublier rapidement les sentiments désagréables</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre les sentiments des autres et à s'en soucier davantage</li> <li>traiter les gens avec respect et utiliser de bonnes manières</li> <li>commencer à obtenir le soutien de leurs pairs</li> </ul>
Aptitudes émotionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>parler davantage de leurs sentiments</li> <li>tirer avantage d'entendre leurs parents utiliser des mots pour décrire leurs sentiments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gérer les émotions fortes</li> <li>trouver les bons mots pour exprimer leurs sentiments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>dépend toujours assez fortement de ses parents</li> <li>est en mesure de faire preuve d'un grand enthousiasme au moment de jouer avec ses amis</li> <li>est parfois, mais pas toujours, en mesure de contrôler ses impulsions</li> <li>a encore besoin d'explications simples</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre des stratégies simples pour se calmer et chasser les pensées désagréables (ex. changer d'activité pour se distraire ou rester seuls jusqu'à ce qu'ils se sentent mieux)</li> </ul>
Compétence	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre des aptitudes de base pour se donner un sentiment d'accomplissement : lire, écrire, grimper, patiner, nager, rouler à vélo, préparer à manger</li> <li>tirer parti de l'inscription à des cours, à des équipes sportives ou à d'autres activités organisées</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment se comporter à l'extérieur de la maison</li> <li>contrôler leurs impulsions</li> <li>rester attentifs et demeurer assis pendant de longues périodes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>est parfois, mais pas toujours, en mesure de contrôler ses impulsions</li> <li>commence à être en mesure de voir le point de vue d'autrui, mais est encore assez égocentrique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>rester attentifs et contrôler leur comportement pendant des périodes plus longues</li> <li>accomplir plus de tâches ménagères et assumer davantage de responsabilités</li> <li>réfléchir aux conséquences futures de leur comportement</li> </ul>
Optimisme	<ul style="list-style-type: none"> <li>remarquer le raisonnement et le comportement optimiste des adultes et l'imiter</li> <li>se voir montrer des façons optimistes de percevoir les situations et les expériences</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se sentir rassurés par l'amour de leurs parents et de leurs fournisseurs de soins</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>commencer à apprendre à juger et à voir les expériences, les situations et les possibilités d'une façon plus réaliste (les jeunes enfants sont parfois optimistes à outrance.)</li> </ul>

Comme l'indique le premier chapitre, les enfants disposent d'un important atout de résilience au début de leur vie: leurs parents et leurs fournisseurs de soins. Pendant l'enfance, cette responsabilité est transférée du parent à l'enfant, à mesure que ce dernier commence à acquérir ses propres atouts de résilience.

Dans le présent chapitre, nous nous pencherons sur les stades de développement des enfants en nous attardant particulièrement à l'acquisition de la résilience et aux mesures que les parents

peuvent prendre pour aider les enfants, lors de chaque stade de développement, à perfectionner les quatre principaux atouts de la résilience: relations et appels à l'aide, aptitudes émotionnelles, compétence et pensée optimiste.

Veuillez noter que les renseignements sur le développement des enfants ne représentent que des lignes directrices. Chaque enfant se développe à son propre rythme et la plupart des comportements peuvent être considérés comme étant «normaux».

## Enfants de neuf et dix ans

## Les enfants de 11 et 12 ans

Ont besoin d'aide pour	Un enfant de 9 ou 10 ans:	Sont prêts à	Ont besoin d'aide pour	Un enfant de 11 ou 12 ans:
<ul style="list-style-type: none"> <li>composer avec leurs réseaux sociaux de plus en plus vastes et exigeants</li> <li>traiter les autres adultes avec respect, tout en continuant de s'affirmer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>se compare davantage (et ses aptitudes) à ses amis</li> <li>est davantage influencé par ses pairs</li> <li>a un peu plus de facilité à contrôler sa colère et ses autres sentiments</li> <li>développe plus d'indépendance, peut être séparé de ses parents pendant des périodes plus longues sans être angoissé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ne plus compter uniquement sur leurs parents - et à se tourner vers leurs amis - pour un plus grand nombre de leurs relations de soutien</li> <li>se familiariser davantage avec la mécanique des relations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment remettre l'autorité en question avec respect</li> <li>garder le contact avec leurs parents, parce qu'ils passent moins de temps avec eux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>est davantage influencé par les pressions de conformité</li> <li>s'engage fermement dans le réseautage social électronique (messages instantanés, Facebook, etc.)</li> <li>commence à remettre l'autorité des parents en question et à avoir ses propres opinions</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>composer avec les sentiments désagréables, qui peuvent parfois être plus difficiles à surmonter à cet âge</li> <li>comprendre les émotions d'autres personnes</li> <li>parler de leurs sentiments et de leurs expériences émotionnelles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>est de nature moins optimiste, peut rester accroché plus longtemps à ses sentiments désagréables</li> <li>est en mesure de participer à des activités de groupe et d'en retirer du plaisir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre leurs sentiments de colère, de tristesse ou de bonheur</li> <li>commencer à puiser dans leurs forces émotionnelles internes pour composer avec leurs sentiments</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>surmonter les émotions fortes qui peuvent s'intensifier en raison de la puberté et du désir croissant d'être indépendants</li> <li>composer avec les hauts et les bas de la vie sociale à la pré-adolescence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a une meilleure idée de qui il est</li> <li>veut être plus indépendant</li> <li>réagit moins comme un enfant, et plus comme un adulte</li> <li>est davantage en mesure de penser à l'avenir et au passé</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>être réalistes</li> <li>s'acquitter de leurs responsabilités (comme les tâches ménagères et les devoirs)</li> <li>surmonter les déceptions en se rendant compte qu'ils ne réussissent pas avec brio tout ce qu'ils entreprennent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>demeure fortement influencé par les opinions de ses parents, parce qu'il n'a pas encore atteint l'âge de la rébellion pré-adolescente ou adolescente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mieux comprendre la relation entre leurs propres gestes et leurs conséquences (ex.: plus on s'exerce au piano, mieux on joue)</li> <li>apprendre comment fixer des objectifs</li> <li>être davantage guidés par leur conscience (plutôt que par la peur de se faire disputer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>faire des plans réalistes</li> <li>faire preuve de persévérance (ex. ne pas oublier de faire ses devoirs et les terminer)</li> <li>apprendre comment être à la fois indépendants et responsables (ex. dire à leurs parents où ils sont)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>peut commencer à utiliser ses expériences émotionnelles passées pour comprendre que les sentiments désagréables sont passagers</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>voir le bon côté des situations négatives</li> <li>remplacer leurs pensées négatives par d'autres idées</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>apprendre comment penser de façon optimiste et à être encouragés à le faire</li> <li>voir leurs déclarations et pensées négatives remises en question</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>développer plus de moyens positifs de raisonner</li> <li>apprendre à voir le côté positif des situations qu'ils considèrent comme étant négatives</li> </ul>	

# Selon leur tempérament, les enfants empruntent des chemins différents vers la résilience

Tous les enfants naissent avec des traits de caractère qui influencent le développement de leur personnalité. Les recherches démontrent que les traits de caractère des enfants ont tendance à être assez stables. Les enfants très extravertis qui adorent explorer à deux ans manifesteront sans doute les mêmes traits de caractère à six, 12, 18 et même 28 ans. Le tempérament ne change pas; nous devons comprendre celui de nos enfants et nous y adapter pour les aider à atteindre leur plein potentiel.

Les traits de caractère d'un enfant influencent le développement de ses atouts de résilience. Les différences de tempérament permettent aussi d'expliquer pourquoi certains enfants développent ces atouts plus ou moins facilement que d'autres.

Les recherches ont permis d'isoler neuf traits de caractère, ainsi que leurs défis et leurs avantages respectifs. Voici une brève explication de chacun d'entre eux et des façons dont ils peuvent influencer le développement de la résilience des enfants.

## 1. Niveau d'activité

Certains enfants sont, de par leur nature, plus ou moins actifs que d'autres.

### Niveau d'activité élevé

Les enfants très actifs sont plus susceptibles de se faire ramener à l'ordre, de prendre plus de temps à apprendre la maîtrise de soi et d'avoir besoin d'une surveillance étroite et de limites bien définies. En revanche, ils abordent les activités avec un enthousiasme débordant et réussissent très bien les épreuves physiques.

### Niveau d'activité faible

Les enfants peu actifs peuvent être plus faciles à superviser et ils contrôlent souvent leur comportement avant les enfants très actifs. En revanche, ils risquent de ne pas être assez physiquement actifs et de s'intéresser peu à ce genre d'activité.

## 2. Distraction

Certains enfants ont de la difficulté à rester attentifs et à se concentrer, alors que d'autres sont moins facilement distraits.

### Niveau de distraction élevé

Les enfants facilement distraits apprennent plus difficilement à rester attentifs, à suivre les instructions et à terminer leurs travaux scolaires. Ils ont besoin de plus de soutien, de rappels et de supervision au moment de faire leurs devoirs. Cela dit, il est facile de les amener à s'intéresser à de nouvelles activités et de détourner leur attention de leurs sentiments désagréables.

### Niveau de distraction faible

Ces enfants pourraient avoir plus de facilité à apprendre en raison de leur capacité de se concentrer et de rester attentifs. Ils ont aussi tendance à avoir moins besoin de supervision et de rappels pour s'acquitter de leurs tâches. En revanche, ils risquent de se concentrer outre mesure sur certaines tâches et activités, si bien que cela pourrait être plus difficile de détourner leur attention.

## 3. Intensité

Certains enfants réagissent vigoureusement et expriment leurs sentiments avec ferveur et ont donc besoin de plus d'attention et de soutien émotionnel de la part des adultes.

### Niveau d'intensité élevé

Ces enfants peuvent manifester des difficultés de comportement émotionnel et mettre plus de temps à acquérir des aptitudes émotionnelles. Cela dit, ils ont plus besoin des adultes, ce qui peut faciliter les rapprochements avec eux.

### Niveau d'intensité faible

Ces enfants sont généralement plus faciles à gérer. Ils surmontent leur colère plus rapidement et acquièrent plus facilement des aptitudes émotionnelles. En revanche, leurs sentiments sont parfois plus difficiles à décoder.



#### 4. Régularité

Certains enfants sont très prévisibles en matière de sommeil, d'alimentation et d'élimination et de propreté, alors que d'autres ont une routine interne moins régulière.

##### Niveau de régularité élevé

Ces enfants aiment la routine et sont habituellement moins exigeants. Toutefois, les changements de routine sont parfois bouleversants pour eux.

##### Niveau de régularité plus faible

Comme ces enfants sont moins prévisibles, il est plus difficile d'établir une routine pour eux, même s'ils en dépendent. En revanche, ils s'adaptent plus facilement et sont moins susceptibles de réagir aux changements de routine.

#### 5. Témérité/Prudence

Certains enfants aiment explorer et faire de nouvelles expériences, alors que d'autres sont plus craintifs et prudents face aux nouvelles situations et aux gens qu'ils ne connaissent pas.

##### Témérité élevée

Ces enfants sont curieux de nature, adorent explorer et sont ouverts aux nouvelles idées et personnes. Cela dit, ils exigent une surveillance plus étroite et des limites mieux définies étant donné qu'ils n'ont pas de limites internes.

##### Prudence élevée

Ces enfants sont prudents de nature. Ils hésitent à faire de nouvelles expériences et ont besoin de moins de supervision. En revanche, il est plus difficile de les encourager à essayer de nouvelles activités et à faire la connaissance de nouvelles personnes.

#### 6. Sensibilité

Chez certains enfants, les sens sont plus aiguisés, si bien qu'ils sont plus sensibles aux sons, aux textures, aux saveurs et à l'inconfort physique.

##### Niveau de sensibilité élevé

Les enfants sensibles ont moins de contrôle sur leurs émotions et peuvent être facilement perturbés par des sensations comme les odeurs fortes, les sons aigus ou même les étiquettes de vêtements. En revanche, ils sont fortement conscients de ce qui se passe autour d'eux.

##### Niveau de sensibilité faible

Ces enfants sont moins susceptibles de souffrir d'hyperstimulation sensorielle et ont tendance à s'adapter facilement aux nouvelles situations. Ce trait de caractère présente peu d'inconvénients, bien que ces enfants risquent de vivre moins intensément les expériences sensorielles.

#### 7. Adaptabilité

Les enfants diffèrent dans leur capacité de s'adapter aux changements et aux nouvelles situations.

##### Niveau d'adaptabilité élevé

Les enfants adaptables possèdent une résilience naturelle, car ils sont moins touchés par les changements et s'adaptent bien aux nouvelles situations.

##### Niveau d'adaptabilité faible

Ces enfants peuvent être très exigeants parce que le changement et les nouvelles situations peuvent s'avérer stressants pour eux et ils mettent plus de temps à se familiariser avec de nouveaux groupes de gens (ex. école, activités de groupe). Toutefois, il est plus facile d'établir un rapprochement avec eux, parce qu'ils se tournent souvent vers leurs parents pour obtenir du soutien.

#### 8. Persistance

Il s'agit de la mesure dans laquelle les enfants manifestent de la détermination et persistent à accomplir des tâches ardues.

##### Niveau de persistance élevé

Les enfants persistants n'abandonnent pas facilement la tâche, mais ils persistent parfois outre mesure – en faisant des écarts de conduite, en posant des questions multiples et en s'acharnant à demander ce qu'ils ne peuvent pas avoir.

##### Niveau de persistance faible

Le comportement des enfants moins persistants peut être plus facile à gérer, car ils ont tendance à délaissier plus facilement les comportements interdits. En revanche, ils ont plus de difficulté à persévérer devant les tâches ardues.

#### 9. Bonne et mauvaise humeur

Les recherches démontrent que certaines personnes sont plus optimistes de nature et plus souvent de bonne humeur que d'autres.

##### Bonne humeur

Les enfants de bonne humeur ont généralement un tempérament plus facile et sont plus souvent satisfaits de la vie.

##### Mauvaise humeur

Les gens qui sont prédisposés à la mauvaise humeur manifestent des risques de dépression plus élevés et ont plus de difficulté à maîtriser la pensée optimiste.

Cette introduction sur le tempérament avait principalement pour but de vous montrer que les enfants peuvent développer leurs atouts de résilience de façons différentes et que les enfants sont des individus qui ont besoin d'un soutien et de conseils différents de la part de leurs parents. Certains enfants ont plus de difficulté à développer les atouts de résilience. Ce n'est pas un défaut; leur tempérament fait partie de leur ADN. Notre tâche, en tant que parents, consiste à comprendre les points forts et faibles de nos enfants et à utiliser ces connaissances pour leur fournir un appui et des conseils pertinents pour eux.

# Comment les **parents** aident leurs enfants à développer la résilience

Les parents ne peuvent pas donner la résilience à leurs enfants, mais ils jouent un rôle important pour son développement dans cinq domaines différents :

- la relation parent-enfant
- les communications parent-enfant
- la discipline
- la pensée optimiste
- la gestion du stress

## Favoriser la résilience au moyen de relations stables

Si vous ne retenez qu'une seule idée de cette brochure, rappelez-vous celle-ci : les efforts que vous déployez pour entretenir une relation positive avec vos enfants sont la principale façon de contribuer à leur résilience.

*Benoît, âgé de 12 ans, vient d'apprendre qu'il souffre du diabète de Type 1, maladie grave qui l'affectera pour le reste de ses jours. Il se sent malade, bouleversé et craintif. Étendu sur un lit dans la salle d'urgence de l'hôpital, il pleure à chaudes larmes. Son père, Stéphane, essaie de trouver quelque chose à dire pour le réconforter. Il regarde son fils dans les yeux et dit : « J'en sais très peu sur le diabète, mais je te promets une chose : la vie reviendra à la normale. Je connais des personnes diabétiques. Ce sont des gens heureux qui font toutes les mêmes activités que les autres. Tu es bouleversé, je le sais, mais les choses vont s'arranger. »*

La capacité d'écouter son père, de lui faire confiance et de trouver du réconfort dans ses propos réside dans leur relation solide. Stéphane a bercé Benoît quand il était bébé, a changé sa couche, lui a lu des histoires et lui a appris à faire du vélo. Outre les conseils et la discipline, Stéphane et sa conjointe ont aussi donné à Benoît beaucoup d'affection, de confort, de patience, de joie et d'autres sources de réconfort parental qui lui font sentir qu'il est aimé, en sécurité et confiant. Les liens chaleureux entre Benoît et ses parents jettent les assises de sa résilience et ils continueront de jouer un rôle de premier plan pendant qu'il surmontera cet obstacle et apprendra à vivre avec son diabète.





C'est relativement facile d'entretenir des liens étroits avec les enfants d'âge préscolaire, parce qu'ils ont encore beaucoup besoin de nous. Les enfants de six ans ou plus manifestent encore ce besoin, mais ils accomplissent aussi beaucoup plus d'activités de façon indépendante. Au cours des années suivantes, ils développeront un plus grand intérêt pour leurs amis, les jeux vidéo et d'autres activités qui les éloigneront de vous. Vers l'âge de 11 ou 12 ans, ils commencent à remettre vos idées et votre autorité en question. C'est pourquoi la phase intermédiaire de l'enfance est celle où nous devons déployer des efforts plus réfléchis pour tisser des liens étroits avec nos enfants et les consolider.

Voici quelques conseils :

- Profitez de toutes les petites occasions pour vous rapprocher de vos enfants – pendant les repas ou en voiture, en les aidant à faire leurs devoirs, en regardant la télé avec eux ou en faisant des tâches ménagères.
- Prévoyez des moments privilégiés pour faire des activités spéciales. Certes, votre relation ne peut pas reposer entièrement sur ces moments privilégiés, mais c'est une bonne façon de garder le contact.
- Appréciez les moments passés avec vos enfants, quel que soit leur âge ou leur stade de développement. Plus les enfants grandissent, plus nos attentes s'intensifient à leur égard et plus nous devenons critiques. Nous risquons de nous concentrer seulement sur leurs défauts ou sur les comportements qui laissent à désirer. C'est important de relever les qualités des enfants, de voir le côté amusant de leurs comportements parfois bizarres et de s'intéresser aux activités qui leur plaisent.

## Favoriser la résilience avec une bonne communication

D'une façon ou d'une autre, tous les gestes que nous posons en tant que parents exigent que nous communiquions avec nos enfants. Voici le genre de communication qui aide les enfants à devenir résilients.

### Écoute active

Nous consacrons beaucoup de temps à dire à nos enfants quoi faire, quoi arrêter de faire, et comment faire ceci et cela. Or, c'est tout aussi important, sinon plus, de les écouter.

Pour développer un sentiment de compétence, les enfants doivent être en mesure de s'exprimer et de sentir que les gens les écoutent et les comprennent. Nous devons écouter nos enfants quand ils parlent, leur donner notre pleine attention, avoir des conversations régulières sur ce qui se passe dans leur vie et solliciter leur opinion pendant les discussions familiales.

*«Qu'aimerais-tu manger pour le souper ce soir?» Liliane demande à son fils de six ans.*

*«Des hot dogs et des coupes glacées au chocolat!», répond-il avec enthousiasme.*

*«Ne dis pas n'importe quoi», répond Liliane. «On ne mange pas de hot dogs au souper! As-tu une autre idée plus raisonnable?»*

Même si la suggestion du petit garçon n'était pas idéale, la réponse de la maman montre peu de respect pour ses idées. La réponse suivante aurait été plus appropriée:

*«Tu aimes les hot dogs, n'est-ce pas? On pourrait manger de la crème glacée pour le dessert, mais je crois qu'on devrait manger quelque chose de plus nutritif pour le souper. Préfères-tu du spaghetti ou du poulet avec du riz?»*





## Respecter leurs sentiments

L'une des aptitudes émotionnelles critiques pour les enfants réside dans leur capacité d'exprimer leurs sentiments. Voici comment les parents peuvent les aider :

- Permettez aux enfants d'exprimer leurs sentiments.
- Apprenez aux enfants le langage des émotions en utilisant des mots comme fâché, triste, fier, gêné ou frustré.
- Tentez de ne pas vous emporter quand vos enfants se fâchent.

*«Je déteste Justin !», dit Alice, qui a neuf ans et est furieuse contre son petit frère.*

*«Oh, oh ! Raconte-moi ce qui est arrivé», dit son père, David.*

*«Cet idiot a déchiré les photos que j'allais utiliser dans mon devoir», dit Alice, en sanglotant.*

*«Wow, c'est terrible. Je peux voir pourquoi tu es fâchée», répond David.*

*Justin passe près d'eux.*

*«Idiot ! Imbécile !», lance Alice.*

*«Je sais que tu es fâchée, mais tu ne peux pas insulter ton frère», dit David d'un ton calme. «Je vais parler à Justin, puis je vais t'aider à trouver ce qu'on pourrait faire pour terminer ton projet. Plus tard, quand tu te seras calmée, je veux que tu dises à Justin à quel point tu étais fâchée et ce que ses gestes ont eu comme conséquence pour toi.»*

Alice est toujours fâchée, mais elle sait que son père a tenu compte de ses sentiments. Il lui apprend aussi comment se comporter quand elle est fâchée contre quelqu'un. Alice va peut-être insulter son frère de nouveau dans l'avenir, mais si elle bénéficie du même soutien et des mêmes communications ouvertes, elle apprendra graduellement à gérer sa colère de façon plus constructive.

## Les laisser parler

Parfois, surtout lorsque les enfants sont timides, les parents ont tendance à parler pour eux. Par exemple, ils commandent la nourriture au restaurant. Les enfants ne veulent pas nécessairement toujours se faire entendre, mais ils devraient être encouragés à essayer. La capacité de s'exprimer fait partie de leur sentiment de maîtriser les situations. Les enfants plus vieux ont un besoin croissant d'exprimer leurs opinions à la maison et à l'école.

## Encourager une affirmation de soi respectueuse

La résilience consiste, en partie, à apprendre à s'affirmer et à exprimer nos besoins et nos désirs à autrui. Pour les enfants, la meilleure place pour apprendre à s'affirmer est à la maison, avec des parents qui leur permettent de dire réellement leur façon de penser, de négocier et même de parfois remettre en question les idées de leurs parents. Mais nous devons aussi enseigner aux enfants à s'affirmer d'une façon empreinte de respect.

*Âgé de onze ans, Zachary veut aller à une danse à l'aréna du coin.*

*«Je ne suis pas à l'aise avec cela», dit son père, Nicolas. «Des enfants plus vieux y seront aussi. Il y aura peut-être de l'alcool ou de la drogue. Je ne crois pas que c'est un endroit approprié pour un jeune de ton âge.»*

*«Tu es stupide !», s'emporte Zachary. «Tous mes amis peuvent y aller. Tu ne veux pas que je m'amuse. J'ai les pires parents au monde !»*

*«Un instant, fiston !», dit Nicolas. «Nous pouvons en parler, peut-être qu'on peut même négocier une solution. Mais je refuse de te parler si tu m'insultes comme ça. Les gens sont plus ouverts à négocier avec quelqu'un qui les traite avec respect. Tu comprends ?»*

*Zachary soupire et hoche la tête.*

*«Si tu veux assister à de telles activités, je dois en savoir plus à leur sujet et sur ce que tu comptes faire. Je veux être sûr que tout va bien se passer.»*

L'éducation des enfants est une démarche à long terme. Il faut se rappeler que certaines des stratégies qui favorisent la résilience ne produisent pas des résultats immédiats. Parfois, nous devons faire appel à certains trucs pour résoudre rapidement un problème, mais les aspects les plus importants du rôle parental exercent leur influence plus graduellement. Tentez de souligner les petits progrès réalisés dans le comportement de votre enfant. Si vous remontez un an en arrière, vous constaterez peut-être que votre enfant a grandement progressé.



## Favoriser la résilience par la discipline positive

Les gens ont des opinions différentes sur les façons d'élever les enfants. Ceux-ci peuvent bien tourner peu importe les méthodes utilisées. Cela dit, la majorité des parents tentent de trouver un juste équilibre entre le contrôle et la liberté.

Les adultes doivent parfois contrôler le comportement de leurs enfants parce que c'est une capacité que ces derniers ne maîtrisent pas encore. Cela dit, les mesures de discipline qui sont surtout axées sur le contrôle laissent peu de place aux moments de tendresse et d'affection; de plus, quand ils sont soumis à de trop nombreuses restrictions, les enfants apprennent surtout à ne pas se faire surprendre à désobéir, plutôt qu'à choisir les bons comportements. Plus les enfants grandissent, plus ils passent du temps loin de la supervision des adultes. En tant que jeunes adultes, ils seront responsables de leur vie, ce qui exigera de l'autodiscipline et leur permettra de raisonner et d'agir de façon responsable.

*« Tanya, c'est l'heure de ta pratique de piano », dit Caroline.*

*Tanya ignore sa mère et continue de regarder la télé.*

*« Tanya ? »*

*Pas de réponse. Caroline va dans le salon et se tient devant la télé.*

*« Maman, je regarde la télé ! », lance Tanya.*

*« Je sais », dit Caroline. « Et j'ai besoin de savoir quand tu vas aller pratiquer au piano. Tu n'as pas joué depuis deux jours et tu n'auras pas le temps après le souper, car nous sortons. Quand vas-tu t'exercer ? »*

*Tanya soupire. « Puis-je le faire après cette émission ? »*

*« D'accord », dit Caroline. « Mais je m'attends à ce que tu éteignes la télé et ailles t'exercer au piano dès la fin de l'émission. Tu dois respecter ta partie de l'entente, sinon, c'est moi qui déciderai quand tu t'exerceras la prochaine fois. »*

*Dix minutes plus tard, Caroline entend le piano.*

*Lorsque Tanya passe près d'elle plus tard, Caroline lui dit : « Tu jouais bien. On peut voir que tu t'appliques. »*

Pour plus de renseignements sur la discipline positive, lisez la brochure intitulée *Oui vous le pouvez !*

Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant, offerte en ligne à : [http://www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/yesYouCan\\_fre.pdf](http://www.psychologyfoundation.org/pdf/publications/yesYouCan_fre.pdf)

L'art parental autoritaire est le style qui favorise l'autodiscipline. Il se situe entre le contrôle autoritaire et le laisser-aller. Les parents autoritaires utilisent des méthodes de discipline positive pour aider les enfants à apprendre et à comprendre les répercussions (positives et négatives) de leur comportement, de leurs gestes et de leurs choix. Ces parents fixent des limites raisonnables, expliquent et montrent aux enfants le comportement attendu (sans se contenter de leur dire ce qu'ils ne peuvent pas faire) et invoquent des conséquences pertinentes, plutôt que des punitions sévères. Les parents autoritaires accordent aussi certaines libertés à leurs enfants et sont disposés à négocier avec eux et à tenir compte de leurs idées et de leurs désirs.



## Apprendre comment prendre des décisions autonomes

Il y a un lien entre l'art parental autoritaire, l'autodiscipline et la résilience. La prise de décisions responsables et indépendantes est un aspect crucial de la compétence qui favorise la résilience des enfants. Ils peuvent apprendre comment prendre de bonnes décisions en s'exerçant souvent à le faire. C'est donc important de leur permettre d'effectuer les choix appropriés pour leur âge, ainsi que de commettre des erreurs.

*«Ariane, penses-tu que cette chemise et ces pantalons sont bien assortis?», lui demande sa maman.*

*«Oui, j'aime le rose et le jaune», répond la fillette de sept ans.*

*«C'est en effet très coloré», dit sa mère.*

Ariane a choisi un agencement de couleurs qui ne plaît pas à sa mère. Or, même si cette dernière a raison, porter des vêtements mal assortis pour aller à l'école ne causera pas de torts à Ariane. C'est en effectuant de tels choix qu'elle apprendra graduellement à prendre de bonnes décisions.

*«Es-tu certain de vouloir dépenser tout ton argent pour acheter une figurine à tête branlante de Sidney Crosby? Cette bébelle sera brisée d'ici deux semaines», fait remarquer le père de Julien.*

*«Pourquoi ne pas acheter quelque chose de durable, comme un CD ou un t-shirt?»*

*«J'aime les figurines à tête branlante. Je veux commencer à les collectionner», répond Julien.*

Le lendemain, Julien regrettera peut-être sa décision, mais celle-ci fait partie du processus qui l'aidera à gérer son argent.

Ce n'est pas toujours facile de laisser les enfants prendre leurs propres décisions et de les voir commettre des erreurs. Mais si nous faisons tout à leur place ou leur disons toujours exactement quoi faire, ils n'acquerront pas l'expérience nécessaire pour développer un bon jugement. Bien entendu, il faut protéger les enfants contre les erreurs graves qui pourraient les mettre en danger, mais les erreurs et les échecs mineurs les aident à faire un lien entre leur comportement et ses résultats. Cela les prépare aussi à l'adolescence, où ils auront peut-être à décider de ne pas monter à bord d'une voiture conduite par une personne en état d'ébriété.

# Favoriser la résilience en enseignant la pensée optimiste

L'optimisme est un aspect crucial de la résilience. Il nous aide à aborder la vie et les problèmes avec une attitude positive. Il nous donne aussi la confiance et le courage nécessaires pour persévérer face à l'adversité.

Quelle est la différence entre les personnes optimistes et pessimistes ? Les personnes optimistes considèrent généralement les situations désagréables comme étant temporaires – les choses vont mal, mais elles s'amélioreront – et elles voient le bon côté des situations négatives. Un optimiste pense : « Je ne suis pas vraiment doué pour le basket-ball, mais je patine bien ». Un pessimiste a tendance à généraliser : « Je suis nul en sports ». Enfin, les personnes optimistes ne prennent pas les échecs personnellement et sont moins susceptibles de se blâmer ou de nourrir des pensées négatives à leur sujet quand les choses vont mal.

Les recherches démontrent que certaines personnes sont plus optimistes que d'autres dès la naissance. Mais si on ne peut pas entièrement contrôler le niveau d'optimisme de nos enfants, on peut les aider à raisonner de façon plus optimiste. Souvent, ce sont les pensées d'une personne qui permettent aux sentiments négatifs de persister.

Voici trois mesures que les parents peuvent prendre :

## 1. Contestez (doucement) les pensées négatives

*« Je viens de connaître la pire journée de ma vie ! Je dois aller me coucher bientôt et il n'est rien arrivé de bon aujourd'hui », dit Louis-Philippe.*

*« Tu as passé une mauvaise journée, mais tout n'est pas perdu », répond sa maman. « Tu semblais bien t'amuser en jouant des jeux vidéo avec Christophe avant le souper. Et tu t'es réveillé de bonne humeur ce matin. Essayons de penser à une façon de rendre la journée de demain plus agréable. »*

## 2. Montrez aux enfants le bon côté des situations

*Alanna n'a pas été choisie pour jouer le rôle de la Reine des neiges dans le spectacle de ballet ; elle est très déçue. « Je suis une mauvaise ballerine », dit-elle.*

*« Je sais que tu voulais réellement tenir ce rôle, mais il peut y avoir une seule Reine des neiges », dit son papa. « Il y a plusieurs ballerines talentueuses dans la classe – l'enseignante a dû avoir beaucoup de difficulté à faire son choix. Tu sais, quand j'assiste au spectacle, je regarde tous les danseurs, car ils ont chacun un rôle important à jouer pour assurer la réussite de la performance. »*

## 3. Modélisez la pensée optimiste

Plutôt que de dire : « Je suis nul en informatique », dites : « On dirait que je devrai aller sur Internet faire des recherches pour déterminer comment résoudre le problème que j'ai avec Windows. Ou peut-être que je pourrais appeler mon ami Ken ; il est très doué en informatique. »

Ces stratégies ne donneront pas nécessairement des résultats immédiats et les enfants ne réagiront pas toujours de façon positive. Mais en étant régulièrement exposés à des façons optimistes d'aborder les problèmes, les enfants apprennent, graduellement, à raisonner comme des personnes optimistes. La phase intermédiaire de l'enfance est un bon moment pour mettre ces stratégies en œuvre, car c'est pendant cette période que les enfants commencent à délaissier l'optimisme inné de la petite enfance.

## Mesures que peuvent prendre les parents

- Assurez-vous que vos enfants dorment assez, mangent bien et font assez d'exercice, et que vous en faites autant afin d'être un parent efficace et de montrer à votre enfant que vous vous occupez de vous-même.
- Écoutez vos enfants, parlez-leur de leurs sentiments et montrez-leur que vous les acceptez.
- Aidez vos enfants à cerner le problème qui cause leur stress et tentez de comprendre l'ampleur du problème en question.



## Favoriser la résilience en aidant les enfants à composer avec le stress

L'autre bienfait de la résilience réside dans le rôle qu'elle joue pour nous aider à composer avec le stress. Tout le monde ressent le stress à un moment ou l'autre. La capacité de le gérer est un aspect essentiel de la santé mentale.

Les situations de stress ne sont pas toutes négatives. Une certaine quantité de stress est normale. Le stress devient problématique lorsqu'il est constant et très prononcé ou lorsque les enfants n'obtiennent pas le soutien nécessaire pour le surmonter.

Parfois, il est facile de voir que nos enfants sont stressés et d'en déterminer la cause. À d'autres moments, c'est moins évident. À cause du stress, les enfants peuvent être plus irritables ou plus colériques, peuvent pleurer plus facilement que d'habitude ou même avoir des maux de ventre ou de tête.

*Fatma et Ram constatent que leur fils, Safi, n'est pas lui-même depuis quelques jours. Il ne veut pas aller à l'école et pleurniche beaucoup pour un enfant de huit ans. Lorsque ses parents demandent à Safi si quelque chose est arrivé à l'école, il répond simplement: «Je déteste l'école».*

*«Nous devrions peut-être parler à son enseignante», dit Ram.*

*«Oui», répond Fatma. «Je crois aussi que nous devrions passer plus de temps avec Safi et faire des activités amusantes avec lui. Je crois qu'il a un peu plus besoin de nous ces jours-ci.»*

*«Tu as raison», dit Ram. «Crois-tu qu'il dort assez? Il s'est couché tard ces derniers temps.»*

- Aidez vos enfants à découvrir des activités ou des stratégies qui les aident à mieux se sentir quand ils sont stressés.
- Évitez que l'horaire de vos enfants soit trop chargé. Certains d'entre eux ont besoin de plus de «moments de répit» que d'autres.
- Assurez-vous que vos enfants ont le temps de jouer. Les moments de jeu non structurés et les autres activités agréables les aident à composer avec le stress.
- Enseignez à vos enfants à prendre de grandes respirations lentes lors des moments de stress.

Ce n'est pas toujours facile de comprendre le stress chez les jeunes enfants, mais Ram et Fatma abordent la situation de la bonne façon. En parlant à l'enseignante de Safi, ils devraient pouvoir trouver des façons de composer avec la situation qui cause son stress. Entre-temps, Safi a besoin de choses fondamentales: assez de sommeil et d'exercice, de bons repas, des périodes de jeu et des activités régulières et, surtout, le réconfort et l'amour de ses parents.

Nous devrions tenter d'éliminer ou de diminuer au maximum les stress dangereux, comme l'exposition à la violence et à l'abus, y compris l'abus mental. Mais les parents ne devraient pas viser à éliminer toutes les sources de stress. En fait, un des aspects importants du développement de la résilience consiste à obtenir l'aide des parents pour composer avec les sources modérées de stress.

Les enfants de six ans ne peuvent pas surmonter tout seuls les situations stressantes; ils dépendent de leurs parents pour reconnaître les signes de stress et les surmonter. Même ceux de douze ans manifestent de tels besoins. Les enfants dont les parents les aident à gérer leur stress apprennent deux leçons importantes. La première est que le stress ne durera pas indéfiniment et la deuxième est qu'ils peuvent s'aider eux-mêmes et parfois obtenir de l'aide pour le surmonter. Plus tard, les adolescents et les jeunes adultes dont les parents leur auront montré comment gérer le stress commenceront à mettre en œuvre les stratégies apprises.

### Sources de stress pour les enfants

- Changements importants dans la vie – déménagement, ou début de l'école ou de la garderie
- Conflits familiaux constants
- Horaire trop chargé
- Problèmes scolaires
- Problèmes sociaux – victimes de taquineries ou d'intimidation, se sentir différent des autres ou laissé pour compte de la part des pairs, des amis ou des coéquipiers
- Sentiment que les parents, les membres de la famille ou les autres fournisseurs de soins ne les aiment pas

# La résilience à l'école

Les expériences scolaires influencent la résilience de deux façons :

- Les connaissances, les capacités de raisonnement et les compétences scolaires contribuent aux atouts de résilience des enfants.
- L'école présente de nombreux défis aux enfants. L'aide que nous leur apportons pour y faire face est l'une des façons dont ils apprennent à surmonter les difficultés de la vie.

Les gens présumant souvent que la réussite scolaire est liée au niveau d'intelligence et aux efforts déployés. Certes, l'intelligence et les efforts sont importants, mais d'autres facteurs moins évidents y contribuent aussi. La psychologue canadienne Dr Ester Cole a élaboré un modèle pour réfléchir aux facteurs qui contribuent à la réussite et à la résilience des enfants à l'école.



## Aptitudes pour les communications

Permettent aux enfants de rester attentifs, de comprendre les renseignements transmis, de poser des questions et d'apprendre des autres. Elles comprennent :

- les aptitudes linguistiques de base en français, en anglais ou dans une autre langue maternelle
- la parole, l'ouïe et les capacités d'écoute
- les aptitudes de communications non-verbales (lire les expressions faciales, le langage corporel et le ton de voix)

## Aptitudes sociales scolaires

Permettent aux enfants de s'entendre avec les autres et de se sentir à l'aise à l'école. Ces aptitudes comprennent :

- un sentiment d'appartenance à l'école
- la volonté et la capacité d'interagir avec les camarades et les enseignants
- la capacité de s'entendre avec les autres
- les aptitudes émotionnelles propres à l'âge

## Aptitudes d'apprentissage

Permettent aux enfants de participer aux activités d'apprentissage et d'en tirer parti. Ces aptitudes comprennent :

- les compétences scolaires
- la motivation
- la participation active des enfants à leur propre apprentissage
- la capacité de se concentrer et de résoudre les problèmes

## Estime de soi à l'école

Encourage les enfants à vouloir réussir, à se sentir capables de réussir et à se sentir à l'aise à l'école. Cela comprend :

- la perception de l'enfant de ses propres capacités
- l'appui des parents à l'égard de l'apprentissage et des activités scolaires
- l'appui et l'encouragement que les enfants obtiennent de leurs enseignants



*Maxime aime l'école. Il aime son enseignante et a beaucoup d'amis. Toutefois, il a de la difficulté à rester en place, ne parvient pas à bien tenir son crayon et éprouve des difficultés en lecture. Son enseignante craint que Maxime prenne du retard.*

Les aptitudes et les forces des enfants dans ces quatre domaines sont interreliées. Ensemble, elles forment leur résilience scolaire : un ensemble de comportements et d'attributs qui ont des répercussions importantes sur la mesure dans laquelle les enfants pourront travailler et apprendre à l'école. C'est tout aussi important pour les parents de favoriser le développement des aptitudes non-scolaires de leurs enfants que de les encourager à étudier et à faire leurs devoirs.

*Li est très vive d'esprit. Quand elle a commencé la maternelle, elle connaissait déjà l'alphabet, pouvait lire quelques mots et savait repérer toutes les provinces canadiennes sur une carte. Mais, Li est très timide. Maintenant en quatrième année, elle obtient de bons résultats scolaires, mais elle n'a pas l'air heureuse à l'école, ce qui inquiète son enseignante. Elle a peu d'amis et commence à se désintéresser de ses travaux scolaires.*

Li possède l'intelligence et les aptitudes de raisonnement nécessaires pour bien réussir à l'école. Mais pour tirer pleinement parti de ces capacités, elle a besoin d'aide au chapitre du développement des aptitudes émotionnelles et sociales qui lui permettront d'être plus à l'aise à l'école.

De l'aide supplémentaire avec la lecture, la motricité fine et l'attention aidera Maxime à sentir qu'il peut réussir l'école. Son enseignante et ses parents doivent échanger des idées sur les façons d'aider Maxime sans rendre l'école désagréable. Maxime pourrait tirer parti d'activités comme la lecture, le dessin et le bricolage.

## Le rôle des parents dans l'éducation

Les parents peuvent appuyer et favoriser l'apprentissage de leurs enfants de nombreuses façons :

- en aidant les enfants à comprendre l'importance de l'éducation
- en s'assurant que les enfants sont disposés à apprendre quand ils se présentent à l'école : bien nourris, reposés et habillés et avec le moins de stress et d'inquiétudes possible
- en se renseignant sur les attentes de l'école envers les enfants
- en parlant aux enfants de leurs travaux et de leurs activités scolaires
- en les aidant à faire leurs devoirs
- en lisant avec leurs enfants et les amenant à la bibliothèque
- en assistant aux rencontres enseignant-parent et aux activités scolaires
- en intervenant, au besoin, au nom de leurs enfants

Pour les parents, la façon la plus importante d'appuyer l'éducation de leur enfant consiste à établir un partenariat efficace avec l'école. L'école fournit des renseignements sur les activités scolaires de l'enfant, ses progrès et, s'il y a lieu, ses troubles de comportement et ses difficultés scolaires.

La tâche des parents consiste à s'intéresser aux travaux scolaires de leurs enfants et aux activités de l'école, de poser des questions et de fournir à l'enseignant des renseignements qui l'aideront à comprendre leur enfant. Lorsque des problèmes surgissent, les parents et l'enseignant collaborent pour échanger des renseignements, résoudre les problèmes et appuyer les efforts d'apprentissage de l'enfant.

Lorsqu'un enfant a de nombreux problèmes de comportement ou d'apprentissage, les parents finissent par être sur la défensive à force de recevoir des communications négatives à son sujet. On risque aussi de s'attarder tellement sur les problèmes que l'enfant n'entend plus rien de bon à son sujet. En choisissant de faire équipe, les parents et l'enseignant sont plus en mesure de reconnaître et d'encourager les qualités de l'enfant et ses réussites. Même si les réussites sont relativement mineures, c'est en les signalant à un enfant qu'on l'aide à développer une vision positive de lui-même et une attitude positive à l'égard de l'école.

## Inculquer les aptitudes d'apprentissage à la maison

Les jeunes enfants devraient être en mesure de :

- de porter attention
- se rappeler ce qu'on leur a dit ou appris et d'y réfléchir
- se pousser à accomplir les tâches demandées, même s'ils préféreraient faire autre chose

Les enfants qui développent ces aptitudes de la première à la sixième année auront acquis les techniques nécessaires pour étudier de façon autonome au secondaire. Ils développeront ces aptitudes à l'école, bien entendu, mais aussi à la maison, principalement par le biais des devoirs.

Les devoirs montrent aux parents ce que leurs enfants ont appris à l'école et les aident à découvrir le style d'apprentissage de leurs enfants : les sujets qui leur plaisent, leurs forces, leurs faiblesses, et ce qui les aide à comprendre les notions et à s'en souvenir.

Les parents ont quatre tâches principales relativement aux devoirs :

1. aider les enfants à s'organiser ;
2. les encourager et les aider au besoin (sans faire les devoirs à leur place) ;
3. enseigner aux enfants à doser leurs efforts et à travailler de façon indépendante ; et
4. parler des problèmes aux enseignants.

De la première à la troisième année, les enfants ont rarement beaucoup de devoirs. Au cours de cette période, la principale tâche des parents consiste à établir une routine pour les travaux scolaires. Prévoyez une heure régulière pour les devoirs (demandez à votre enfant de vous aider à déterminer ce moment). Certains parents aiment rester auprès de leur enfant et en profitent pour lire le courrier, payer les comptes ou répondre aux courriels. La présence d'un parent aide parfois les jeunes enfants à se concentrer.

Lorsque les enfants atteignent la quatrième et la cinquième année et que la routine des devoirs est établie, ils devraient être en mesure de travailler de façon plus indépendante. Vous ne devez peut-être pas rester à leurs côtés aussi souvent, mais vous devriez toujours être à leur disposition pour les aider et les encourager.



## Surcharge de devoirs

Si vous croyez que vos enfants ont trop de devoirs, ou qu'ils y consacrent trop de temps, parlez à l'enseignant. Peut-être que la majorité des élèves doivent consacrer plus de temps aux devoirs que l'enseignant s'y attendait. Ou peut-être que votre enfant est le seul qui éprouve des difficultés. D'une façon ou d'une autre, l'enseignant de votre enfant devrait être au courant de la situation.

La meilleure façon de parler des devoirs aux enseignants est de leur transmettre de l'information. « Je tiens à vous faire savoir qu'Olivier a consacré cinq heures à ce projet d'histoire. » Ou, « Sylvie a consacré une heure à la rédaction de cette histoire. J'ai cru que c'était assez pour une soirée et je lui ai permis d'arrêter avant d'avoir terminé. » De cette façon, l'enseignant pourra réagir à l'information, plutôt qu'à une plainte.

## D'autres trucs pour les devoirs

Félicitez vos enfants d'avoir terminé leurs devoirs en vous assurant d'applaudir aussi les efforts déployés.

Si l'horaire de vos enfants est surchargé, vous devrez peut-être songer à réduire le nombre d'activités parascolaires ou à établir soigneusement l'horaire des séances de devoir.

Lorsque vos enfants sont frustrés ou fatigués, encouragez-les à prendre une pause, plutôt que de leur demander de redoubler d'effort.

Bon nombre d'écoles remettent maintenant aux enfants un agenda pour les aider, ainsi que les parents et les enseignants, à rester au fait des devoirs. Vérifiez l'agenda de votre enfant tous les soirs. Si votre enfant n'y écrit rien, parlez à l'enseignant. Il se peut que votre enfant ne prenne pas note des instructions.

*« Je ne parviendrai jamais à terminer tout ce travail en deux soirées ! », s'exclame Anne, qui a onze ans. Elle participe à une pièce de théâtre communautaire et a laissé son devoir et ses projets scolaires s'accumuler. Maintenant, elle panique.*

*La mère d'Anne est aussi stressée. Elle n'aime pas voir sa fille bouleversée. « Je savais que cela allait arriver », se dit-elle intérieurement. « Je lui avais dit qu'elle prendrait du retard. » Elle résiste à la tentation de lui dire : « Je te l'avais dit » et décide de ne suggérer aucune solution à Anne pour le moment. Elle sait qu'Anne est rarement réceptive quand elle est agitée.*

*Maman prend une grande respiration. « Tu es très agitée dans le moment et tu as de la difficulté à réfléchir », dit-elle. « Tu as peut-être besoin de prendre une pause. Allons promener le chien. Cela ne prendra que quelques minutes et t'aidera à déterminer ce que tu peux terminer ce soir. »*

*Après la promenade, Anne et sa maman s'assoient à la table de cuisine et dressent une liste des devoirs d'Anne. « Je te suggère de commencer avec quelque chose d'assez facile », dit sa maman.*

*« Je pourrais commencer par lire un chapitre du roman », répond Anne.*

*« Très bien », dit sa maman. « En terminant cette tâche, tu sentiras que tu as fait des progrès. Que pourrais-tu faire d'autre ce soir ? »*

*« Mon projet de géographie est presque terminé », dit Anne.*

*« D'accord. Termine-le ce soir après ta lecture », répond sa maman.*

*Un peu plus tard, maman demande à Anne comment les choses se passent.*

*« La lecture n'a pas été aussi longue que je le pensais », répond Anne. « Je vais faire les questions de mathématiques maintenant. J'aimerais bien en finir. »*



# Les enfants ont besoin d'un soutien différent à divers moments

## L'enfant perfectionniste

L'enfant perfectionniste a besoin d'aide pour établir des objectifs réalistes et ne pas assumer une charge de travail trop lourde.



*Sébastien, 12 ans, réussit très bien à l'école, mais il est tellement exigeant envers lui-même qu'il est souvent très stressé. Ce soir, il doit illustrer une histoire. « Je n'y parviendrai jamais! », dit-il en froissant le papier et en le lançant au bout de ses bras.*

*Son père, Jérôme, sait que la frustration de Sébastien découle de son désir d'accomplir plus que le nécessaire. « À quoi travailles-tu? », demande-t-il à Jérôme.*

*« Mon histoire », répond Sébastien. « Je dois réaliser six autres dessins et je n'arrive pas à finir », ajoute-t-il en refoulant ses larmes.*

*Jérôme attend que Sébastien se calme un peu. « Tu sembles consacrer plus de temps aux illustrations qu'à la rédaction. Je me demande si cela correspond aux attentes de ton enseignante. Tu n'as peut-être pas besoin de dix illustrations. »*

*« Mais elle a dit d'illustrer **toutes** les parties de l'histoire! », insiste Sébastien.*

*« Que penses-tu de ceci? », dit Jérôme. « Ton histoire est excellente et tu as réalisé quatre bonnes illustrations. Je crois qu'une autre illustration serait suffisante. Ton enseignante verra que tu as travaillé fort. Si j'ai tort, ce sera ma faute. Tu n'auras qu'à faire plus de dessins la prochaine fois. »*

## L'enfant facilement distrait

Les enfants facilement distraits ont besoin de supervision pour rester axés sur les tâches – il peut être même nécessaire de les découper en sous-parties. Dans certains cas, les parents devront peut-être négocier une charge de travail réduite (par exemple, cinq questions de mathématiques bien faites, plutôt que dix questions faites à la course).

*Âgée de neuf ans, Tara en arrache avec ses devoirs. Certains soirs, elle peut rester assise pendant quinze minutes sans rien accomplir.*

*« Comment ça va », demande sa mère. « Tu n'accomplis pas grand-chose, d'après ce que je peux voir. Essaie ceci : il te reste six questions de mathématiques. Essaie d'en faire deux autres, puis je te montrerai une vidéo amusante que j'ai trouvée sur YouTube. Ensuite, tu pourras retourner en faire quelques autres. »*

*Maman s'assoit en face de Tara. Elle boit une tasse de thé et lit un livre. Après une minute, elle voit Tara fixer le vide. « Tara, reviens à la réalité. Essaie de répondre à deux questions en dix minutes. »*

*« Dix minutes? », s'exclame Tara. « Ça ne me prendra pas autant de temps! »*

*« De combien de temps crois-tu avoir besoin? », demande sa mère.*

*« Cinq minutes », répond Tara.*

*« D'accord, montre-moi », dit sa maman. Tara regarde l'horloge, puis se met au travail.*



*Âgé de sept ans, Antoine éprouve plus de difficultés en lecture que les autres. « Continuez de lui faire la lecture et de lire avec lui à la maison », suggère son enseignant. « L'apprentissage de la lecture est plus long pour certains enfants que pour d'autres et ceux-ci doivent lire beaucoup. »*

*Antoine et son papa cherchent des livres pour jeunes lecteurs sur le film d'Harry Potter. Son père lui dit: « Tu lis une phrase et j'en lis deux. On lira à tour de rôle. »*

*C'est difficile, mais Antoine parvient à lire quelques phrases. Après dix minutes, le papa voit qu'Antoine a l'air fatigué. « OK », dit son papa. « Tu as fait du bon travail et tu t'améliores un peu plus chaque fois. Je vais poursuivre la lecture. Ensuite, nous lirons quelques phrases à tour de rôle, et ce sera tout pour ce soir. »*

## L'enfant qui éprouve des difficultés à l'école

L'enfant qui en arrache a besoin d'aide pour fixer des objectifs d'apprentissage qui sont conformes à ses capacités et a peut-être besoin de l'aide de ses parents pour passer en revue ce qu'il a appris.

## Quand obtenir de l'aide de l'extérieur ou d'un tuteur

Bon nombre d'enfants traversent des périodes où ils éprouvent de la difficulté à l'école ou n'y sont pas heureux. Si ces problèmes perdurent, vous avez sans doute intérêt à obtenir l'aide d'un psychologue, d'un conseiller ou d'un tuteur. Il n'y a pas de moment idéal pour prendre de telles mesures. En fait, le moment idéal est celui où vos inquiétudes commencent à se manifester ou ne savez plus comment aider votre enfant. Voici deux facteurs à prendre en considération :

- Commencez par parler à l'enseignant ou au directeur d'école. Ces personnes peuvent vous dire ce qu'elles ont observé. Elles peuvent aussi suggérer des stratégies à mettre en œuvre à la maison ou vous parler du soutien scolaire ou des services de tutorat ou de consultation offerts par le biais du système scolaire.
- N'attendez pas qu'une crise éclate pour demander de l'aide. Il faut souvent un certain temps pour mettre en place les services d'aide supplémentaire.





## La résilience des parents

*Monique, une mère seule, a connu une journée pénible. Comme ses enfants étaient malades, elle a dû rester à la maison et a raté une réunion importante. Ensuite, elle a appris que sa voiture avait besoin de 1 500 \$ de réparations.*

*«Maman», demande sa fille Annie de sa chambre. «Peux-tu m'apporter du jus et une débarbouillette mouillée?»*

*«Tu n'es pas la seule qui ne se sent pas bien, tu sais!», riposte Monique. «Oh mon doux», pense-t-elle immédiatement. «Je ne peux pas croire que j'ai parlé à ma fille malade d'une telle façon». Elle s'arrête, prend quelques grandes respirations, puis se rend dans la chambre d'Annie. «Chérie, je suis désolée d'avoir été brusque. Ma journée a mal tourné.» Elle met une compresse d'eau froide sur le front d'Annie, puis lui demande si elle peut s'étendre avec elle quelques minutes. En cajolant sa fille, Monique se souvient d'Annie bébé. Elle commence à relaxer.*





La résilience est également importante pour les parents. Notre résilience aide les enfants de deux façons. D'abord, tout comme Monique, nous ne pouvons pas être au sommet de notre forme tous les jours. Lorsque les choses vont mal, la résilience nous aide à nous ressaisir plus rapidement. Ensuite, les enfants deviennent plus résilients en suivant l'exemple de leurs parents, qui est tout aussi important que les conseils que nous leur prodiguons.

Comment la résilience des parents fonctionne-t-elle? Songez aux quatre aspects de la résilience des enfants: relations de soutien, aptitudes émotionnelles, compétence et pensée optimiste.

## Relations

Les parents dépendent des liens tissés avec leurs amis et leurs proches pour :

- obtenir un soutien émotionnel
- parler des hauts et des bas de la vie de famille
- obtenir de l'aide et des conseils
- vivre les bons moments qui les aident à aimer le rôle de parent

## Aptitudes émotionnelles

Nous pouvons utiliser notre expérience, nos connaissances et notre compréhension des émotions pour :

- contrôler notre colère et notre frustration au besoin
- nous calmer et nous aider à nous ressaisir
- nous rappeler que les sentiments désagréables sont temporaires
- éviter de prendre de mauvaises décisions quand nous sommes hors de nous

## Compétence

Nous pouvons utiliser nos capacités de raisonnement et les diverses aptitudes de vie acquises pour :

- comprendre et résoudre les problèmes
- trouver des renseignements et des réponses sur les questions relatives aux techniques parentales
- contrôler les aspects de la vie que nous sommes en mesure de contrôler
- apprendre à s'adapter aux aspects de la vie qui sont hors de notre contrôle

## Optimisme

La pensée optimiste peut nous aider à :

- voir des rayons d'espoir dans les situations désagréables
- trouver des façons de surmonter les difficultés de la vie de parent
- profiter pleinement des bons moments



## Façons de stimuler la résilience des parents

Les adultes peuvent mettre en œuvre deux stratégies pour accroître leur résilience. D'abord, ils ne doivent pas hésiter à demander de l'aide. Certes, il peut s'agir d'aide professionnelle, mais l'aide informelle peut être encore plus importante, car nous y avons recours souvent. Aucune autre société n'a jamais présumé que toutes les responsabilités de l'éducation des enfants devaient reposer entièrement sur les épaules d'une ou deux personnes. Traditionnellement, les parents, les amis et les voisins aident les parents à élever leurs enfants. Nous sommes tous de meilleurs parents avec l'aide des autres.

L'autre façon d'accroître votre résilience consiste à en apprendre davantage sur l'éducation des enfants. En vous renseignant sur leur développement, vous comprendrez mieux vos enfants et serez davantage en mesure de les accompagner lors des divers stades de développement. Les cours sur les techniques parentales représentent aussi une bonne ressource, car ils peuvent vous aider à renflouer votre « coffre à outils ». Ces cours ne sont pas conçus à l'intention des « mauvais » parents, mais de tous ceux qui veulent peaufiner leurs compétences parentales. L'un des principaux avantages de suivre de tels cours réside dans la découverte que vous n'êtes pas seul et que d'autres parents ont les mêmes difficultés que vous. Cela peut vous soulager d'une certaine pression et vous aider à être plus confiant à l'égard de vos compétences parentales.

# Le programme Parents pour la vie présente :

## Les enfants savent comment s'en sortir Favoriser la résilience des enfants à la maison comme à l'école

*Les enfants peuvent s'en sortir* est la sixième d'une série de brochures créées dans le cadre du programme **Parents pour la vie (PPLV)**, initiative d'éducation primée et sans but lucratif qui vise à promouvoir des techniques parentales positives, ainsi que le bien-être des familles. Ce programme unique en son genre comprend des brochures et des affiches conçues par les meilleurs rédacteurs en techniques parentales du Canada, en collaboration avec Esprits Sains Enfants Sains.

*Les enfants peuvent s'en sortir* repose sur un concept créé par Dr Ester Cole, présidente de PPLV. Rédigée par John Hoffman, qui contribue régulièrement au magazine *Today's Parent*, cette brochure tient aussi compte d'idées et de documents fournis par Dr Cole et par les membres des comités de PPLV, soit Dr Robin Alter, Dr Karen Katchen, Dr Maria Kokai, Bonnie Mok, Suzanne Park et Kerri Richards.

Ressources additionnelles:

- *Oui, vous le pouvez! Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant*
- *Un père actif: Guide pour le nouveau père*
- *Apprendre: c'est un jeu d'enfant!*
- *La préadolescence, votre enfant et vous: l'indépendance*
- *L'estime de soi. Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire*

Pour plus de renseignements sur **Parents pour la vie**, veuillez communiquer avec Esprits Sains Enfants Sains à [info@psychologyfoundation.org](mailto:info@psychologyfoundation.org)

Visitez notre site Web à [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) pour consulter la documentation relative au programme **parents pour la vie**, commander des brochures et des affiches et vous familiariser avec les divers programmes et ateliers offerts par Esprits Sains Enfants Sains.

Rédigé par:  
John Hoffman

Traduction et conception:  
Desjardins Sécurité financière

EspritsSainsEnfantsSains  
et Desjardins Sécurité financière sont  
heureuses d'avoir collaboré afin de  
vous offrir l'information figurant  
dans la présente brochure.

**EspritsSainsEnfantsSains(ESES)** est un organisme de bienfaisance enregistré qui soutient les parents et les familles au moyen de nombreuses initiatives, y compris l'élaboration de ressources éducationnelles, le développement de programmes de formation à l'intention des professionnels et l'offre d'éducation en milieu communautaire. Fondée en 1974 afin de promouvoir la compréhension et l'utilisation de connaissances solides en matière de psychologie pour améliorer la vie des gens, l'ESESt guidée par un conseil d'administration composé de psychologues et de meneurs des secteurs des affaires et communautaires. Ses programmes, comme *Kids Have Stress Too!*<sup>®</sup>, *Parenting for Life* et *Diversity in Action*, aident les Canadiens à mieux comprendre la façon d'aborder plus efficacement les différentes situations et leurs relations à la maison, à l'école, dans la communauté et au travail. Pour en apprendre davantage à son sujet, ou pour commander des documents, visitez ses sites Web (en anglais seulement), [www.StrongMindsStrongKids.ca](http://www.StrongMindsStrongKids.ca) et [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org).

## Desjardins Sécurité financière <sup>MD</sup>

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier coopératif au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie 3 800 personnes. Elle gère et administre un actif de 20,4 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays, dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière s'est engagée à promouvoir la santé mentale au moyen de nombreux partenariats ainsi que de son sondage À votre santé ! Pour obtenir plus d'information au sujet de ce sondage, visitez le site Web le concernant, soit le [www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante).

Partenaire de la promotion  
de la santé mentale



**Desjardins**  
Sécurité financière <sup>MD</sup>

Coopérer pour créer l'avenir

[www.desjardinssecuritefinanciere.com](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com)

<sup>MD</sup> Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière



Partenaire de la promotion  
de la santé mentale :



**Desjardins**  
Sécurité financière<sup>MD</sup>

Coopérer pour créer l'avenir



# Jongler sans s'essouffler : comment gérer votre stress et celui de votre famille

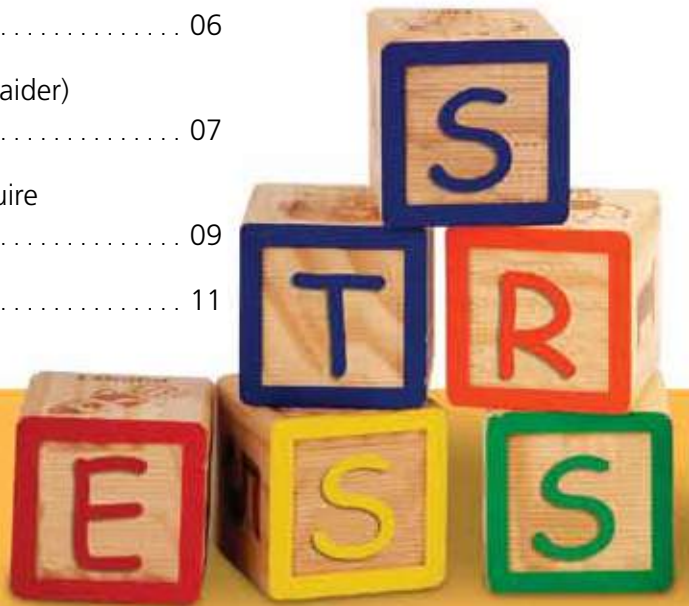
ÊTRE AU  
**Sommet**  
DE SA FORME<sup>MC</sup>



Pour des raisons techniques, les couleurs de l'imprimé peuvent différer de celles apparaissant à l'écran.  
For technical reasons, printed colours may differ from the colours that appear on screen.

# Table des matières

L'ABC du stress.....	01
Qu'est-ce qui vous stresse?.....	03
Dix stratégies pour vous aider à gérer le stress .....	04
Le stress touche aussi les enfants! .....	06
Comment aider vos enfants (et vous aider) à gérer le stress.....	07
Sachez les aider: stratégies pour réduire le stress des enfants .....	09
Quelques ressources à connaître .....	11



## Stress pour tous

Il suffit de mentionner le mot « stress » pour capter l'attention des gens. Cela n'a rien d'étonnant, puisque le stress est universel et touche tout le monde. Les adultes vivent du stress, les enfants vivent du stress et les animaux de compagnie en vivent aussi. De plus, le stress se moque des barrières économiques, sociales et culturelles. Il est donc essentiel que chacun sache le comprendre et le gérer, car un stress mal géré peut avoir des incidences sérieuses sur la santé – tant sur le plan physique que mental.



« Le stress est une réponse non spécifique que donne le corps à toute demande qui lui est faite. »

– D<sup>r</sup>. Hans Selye (1974)

# L'ABC du stress

## Mais qu'est-ce que le stress, au juste ?

C'est une réponse physiologique identifiable qui se produit dans notre corps quand nous sommes excités, effrayés, menacés ou inquiets. Quand un stress se produit, le cerveau signale au corps qu'il doit se préparer à faire face à la situation. Pour ce faire, il stimule le système nerveux autonome, qui est responsable de plusieurs fonctions corporelles, dont la tension musculaire, la respiration, la pression artérielle, le rythme cardiaque, la dilatation des pupilles et le contrôle de la température.

Dès que notre corps ou notre esprit perçoit un danger, des changements chimiques et hormonaux se produisent dans notre corps. Ces changements nous préparent à prendre la fuite pour éviter le danger, ou à rester sur place et à combattre. Certes, cette réaction de combat

ou de fuite était saine et nécessaire à l'époque où nos ancêtres devaient assurer leur survie devant des menaces physiques (pensez par exemple aux communautés préhistoriques aux prises avec des prédateurs et des milieux hostiles). De nos jours, par contre, les menaces que nous vivons sont avant tout d'ordre social et émotif plutôt que physique, mais notre corps réagit de la même manière que celui de nos ancêtres.

La réaction au stress entraîne la production d'hormones, dont les plus importantes sont l'adrénaline et le cortisol. L'adrénaline est une hormone à action rapide. Pour préparer notre corps à réagir rapidement, elle libère des éléments chimiques qui nous donnent une poussée d'énergie, renforcent les muscles >

des bras et des jambes, et augmentent le rythme cardiaque, la pression artérielle et la teneur en oxygène du sang. L'adrénaline agit rapidement, mais ses effets sont de courte durée.

Quant au cortisol, qui travaille de concert avec l'adrénaline pour nous donner une poussée d'énergie, c'est une hormone aux effets durables qui permet au corps de rester vigilant pendant plusieurs minutes, plusieurs heures ou même plusieurs jours. Les niveaux de cortisol restent élevés plus longtemps que les niveaux d'adrénaline. Ainsi, le corps reste « en état d'alerte » jusqu'à la disparition du stress. Mais si le stress continue et que le niveau de cortisol demeure élevé, des problèmes peuvent survenir: le corps et l'esprit s'épuisent, le système immunitaire s'affaiblit, la tension musculaire augmente et la capacité de concentration diminue. Les recherches ont démontré qu'une personne dont le niveau de cortisol est toujours élevé devient plus sensible au stress, y réagit davantage et a plus de mal à retrouver son calme à la suite d'une expérience stressante.

**À long terme, le stress peut être dangereux.** Un excès de stress peut entraîner ou aggraver certaines maladies, dont le diabète, la colite et les maladies cardiaques, pour n'en nommer que quelques-unes. Il peut aussi causer un trouble du comportement, par exemple des abus d'alcool ou de drogues et des difficultés dans les relations sociales. Vous pouvez apprendre à reconnaître les moments où votre stress devient excessif et trouver des moyens de le

*Saviez-vous que le stress peut entraîner une prise de poids? En effet, les changements hormonaux produits par le stress peuvent vous donner envie de manger des aliments riches en gras et en hydrates de carbone. En créant cette envie, votre cerveau signale à votre corps qu'il lui faut plus d'énergie pour pouvoir traverser cette période stressante. Alors, qu'avez-vous l'habitude de manger quand vous êtes stressé?*

réduire. Vous pouvez, par exemple, vous éloigner de la source du stress puis revenir examiner le problème plus tard, quand vous serez plus calme et plus à même de trouver des solutions.

Il faut aussi se rappeler qu'il existe un « bon stress ». Un peu de stress peut nous donner de l'énergie, nous motiver, améliorer nos performances et nous aider à faire face aux dangers. Tout le monde a besoin d'un peu de stress pour repousser ses limites, croître et mettre du piquant dans la vie! **Le secret, c'est de gérer votre niveau de stress afin qu'il ne devienne jamais dommageable pour vous et votre famille.**





# Qu'est-ce qui vous stresse ?



## Le saviez-vous?

D'après une recherche menée par l'Université de Rochester, dont les résultats ont été publiés en mars 2007 dans les Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, ce sont les enfants dont les parents sont le plus soucieux qui sont le plus souvent malades. Ces résultats nous fournissent des pistes importantes, car ils laissent supposer que l'humeur ou le comportement négatif des parents peut avoir une influence négative sur la santé des enfants.

« Plus on s'inquiète, plus on vieillit.  
Plus on rit, plus on se sent jeune. »

– Proverbe chinois

Les sources de stress sont multiples et varient selon les personnes et les situations. Il n'en demeure pas moins que certaines sources de stress sont communes à un grand nombre de Canadiens. D'après le *Sondage 2007 sur les attitudes des Canadiens à l'égard de la santé physique et mentale au travail et dans les loisirs* mené par Desjardins Sécurité financière, auquel a participé un échantillon représentatif de plus de 1500 travailleurs canadiens adultes, 30 % des Canadiens considèrent les **finances** comme la principale source de stress, alors que 17 % placent au premier rang les **questions/problèmes familiaux** et 6 %, le **manque de temps**.

Toujours dans le même sondage, un nombre important de répondants, soit 19 %, ont révélé que **les exigences**

**de leur travail** étaient leur plus grande source de stress. Heureusement, un grand nombre de stratégies et de ressources peuvent vous aider à réduire votre stress et, par le fait même, à trouver un meilleur équilibre entre votre travail et votre vie personnelle. Dans cette brochure, nous vous proposons quelques idées et stratégies pour vous et votre famille. Apprenez à mieux gérer votre stress personnel : en plus d'accroître votre propre bien-être mental et physique, vous réduirez le stress secondaire que vos réactions peuvent déclencher chez les membres de votre famille.

# Dix stratégies

## pour vous aider à gérer le stress

- 1 Assurez-vous de dormir de 7 à 9 heures par nuit.** Les recherches ont démontré qu'à long terme, le fait de dormir seulement 5 heures ou moins par nuit peut entraîner de graves problèmes de santé. Si vous dormez suffisamment, vous pourrez mieux affronter le stress de la vie quotidienne.
- 2 Établissez vos priorités.** Prenez régulièrement un moment pour examiner les tâches que vous faites à la maison et au travail. Déterminez si elles sont nécessaires ou si elles pourraient être éliminées ou remises à plus tard.
- 3 Si vous passez beaucoup de temps en voiture pour vous rendre au travail, tentez de réduire votre niveau de stress sur la route.** Vous pourriez par exemple partir un peu plus tôt et prendre des routes secondaires pour admirer le paysage et éviter la circulation ; écouter vos CD préférés (livres lus ou musique) ; faire du covoiturage ou prendre les transports en commun pour ne pas être toujours au volant ; et vous assurer que votre voiture est propre, confortable et contient des collations santé.
- 4 Prenez soin de votre corps.** Optez pour une alimentation qui vous gardera en forme et en santé. Vous aurez alors l'énergie qu'il faut pour surmonter les défis quotidiens. Pensez à réduire ou à éliminer votre consommation de caféine. En effet, la caféine est une drogue qui déclenche une réaction de stress dans votre corps. Elle peut vous rendre nerveux et vous empêcher de dormir. Enfin, faites de l'exercice régulièrement : l'activité physique favorise la production d'endorphines, un véritable cadeau de la nature qui vous aidera à gérer votre stress !
- 5 Utilisez tous vos jours de vacances.** Tout le monde a besoin de souffler un peu et de se reposer. Si vous ne partez pas en voyage, pourquoi ne pas pique-niquer au bord de l'eau, installer un hamac dans un coin ombragé de la cour et y flâner avec un bon livre, ou passer une journée au spa. Si vous partez en voyage, tentez de revenir une journée plus tôt pour avoir le temps de défaire vos bagages et de vous organiser avant de reprendre le travail.
- 6 Si vous tombez malade, restez à la maison au besoin.** Prenez le temps qu'il faut pour vous rétablir.
- 7 Planifiez.** C'est l'une des meilleures façons de réduire le stress et l'anxiété. Vous pouvez par exemple planifier votre menu pour la semaine ou même cuisiner pendant la fin de semaine et mettre des repas au congélateur, ou encore prendre un moment pour dresser la liste des tâches à accomplir le lendemain. Planifier, c'est aussi garder l'œil sur vos finances, clarifier vos buts et ceux de votre famille, obtenir les conseils professionnels d'un conseiller financier qualifié et mettre en place les ressources dont vous avez besoin pour atteindre vos objectifs à long terme, tout en étant prêt à réagir aux imprévus.

*Tenez un « journal de stress » pendant un mois. Notez-y les événements qui ont été une source de stress pour vous et indiquez comment vous avez réagi. Êtes-vous satisfait de votre réaction ? Pourriez-vous mieux réagir à l'avenir ?*



**8 Établissez une séparation claire entre vos heures de travail et votre vie personnelle.**

Si vous recevez un courriel à une heure du matin, vous pouvez *choisir de ne pas y répondre*. Réservez-vous aussi régulièrement, entre la fin de votre journée de travail et votre retour à la maison, des moments complètement libres. Vous pourrez profiter de ces instants pour respirer un peu, vous détendre, ou vous occuper de quelques tâches imprévues avant de rentrer chez vous.

**9 Écrivez chaque jour trois choses dont vous êtes reconnaissant, même si cela est difficile.**

Cette réflexion vous aidera à vous concentrer sur des points positifs et à penser à ce qui va bien plutôt qu'aux problèmes. Si cela est possible, faites du bénévolat auprès d'un organisme ou de gens dans le besoin. Quand on regarde des gens aux prises avec de grandes sources de stress, il est plus facile de remettre sa vie en perspective.

**10 Créez un bon réseau de soutien.** Entretenez des relations enrichissantes avec vous-même, vos collègues, votre famille, vos amis et votre source spirituelle. Parlez avec vos êtres chers de techniques de gestion du stress, et voyez comment vous pouvez les utiliser dans votre vie de tous les jours. Vous trouverez quelques idées et stratégies pensées pour les enfants dans les prochaines pages.

**IMAGINEZ...**

*que vous avez toujours deux petites personnes juchées sur vos épaules – une à gauche, l'autre à droite. La première est un copain amical et sympathique qui vous encourage, souligne vos points forts et vous soutient. L'autre est une brute méchante qui vous critique toujours, souligne vos erreurs et vous insulte. Lequel des deux devriez-vous écouter? Votre copain positif, bien sûr! Soyez votre meilleur ami: c'est une excellente façon de gérer votre stress. Un meilleur ami est gentil, compréhensif et nous encourage quand nous sommes déçus. Il reconnaît nos erreurs, bien sûr, mais il ne s'y attarde pas et nous aide à célébrer nos réussites.*

# Le stress touche **aussi les enfants!**

Pourquoi faut-il connaître l'effet qu'a le stress sur les enfants ?

**Parce qu'un surcroît de stress environnementaux présents dans la vie d'un jeune enfant peut avoir certains effets physiologiques néfastes qui influenceront son développement à long terme.**

En fait, il faut souligner que les effets physiques qu'ont les stressés externes sur le système nerveux sont plus importants chez les très jeunes enfants que chez les personnes plus âgées car ils peuvent influencer sur le développement du cerveau. Chez un enfant, le stress chronique peut causer des troubles qui peuvent se traduire par des problèmes de santé, des difficultés d'apprentissage ou des problèmes de socialisation. La bonne nouvelle, c'est que les parents et les éducateurs sont bien placés pour apprendre aux enfants des techniques de gestion du stress qui leur serviront leur vie durant, et qu'il existe de nombreuses stratégies efficaces pour gérer son stress !

*« Le stress peut nuire au bien-être physique, affectif, social, intellectuel et au rendement scolaire des enfants. Le stress peut également influencer sur la motivation, l'attention, la perception, la mémoire et le processus d'apprentissage des enfants. Il existe des méthodes et des techniques afin de rendre les enfants moins sensibles au stress et de les aider à gérer les facteurs de stress d'une manière appropriée et constructive. »*

*– Harold Minden, Ph. D., professeur émérite au département de psychologie de l'Université York et ancien administrateur de Esprits Sains Enfants Sains*





# Comment aider vos enfants (et vous aider) à gérer le stress

*Les stratégies de gestion du stress aident les enfants à se sentir en contrôle, à se détendre et à acquérir une attitude positive.*

*– Programme Nos enfants et le stress, Fondation de psychologie du Canada*

Le stress peut provenir d'une multitude de sources. Ainsi, la rentrée scolaire est souvent une période stressante pour les enfants et les familles, puisque la rentrée exige de nombreux préparatifs et expose les enfants à de nouvelles situations – de nouveaux professeurs, de nouvelles activités et un rythme de vie accéléré. Les enfants peuvent exercer un certain contrôle sur les facteurs de stress ordinaires, qui font partie de la vie quotidienne, comme le fait d'avoir trop de devoirs ou de voir des catastrophes à la télévision. Mais les enfants n'ont que peu ou pas de contrôle sur certains facteurs de stress qui se font sentir pendant une longue période, tels qu'une rupture de mariage ou un déménagement dans une nouvelle ville. Il est important de se rappeler que la perception des menaces et des dangers est tout à fait personnelle : ce qui est stressant pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre. Chacun a ses propres perceptions, prédispositions et expériences.

Les enfants ont tout intérêt à apprendre à gérer le stress, car s'ils apprennent tôt à y réagir d'une manière saine et constructive, ils deviendront plus résilients et seront mieux préparés à faire face aux imprévus de la vie. Heureusement, vous pouvez poser plusieurs gestes simples et efficaces pour aider vos enfants à gérer leur stress, ce qui vous aidera à gérer votre propre niveau de stress.

# QUELQUES SYMPTÔMES DU STRESS CHEZ L'ENFANT

La plupart des parents et des éducateurs repèrent vite les problèmes de comportement, car ils sautent aux yeux. Voici quelques

**COMPORTEMENTS** à surveiller :

**L'enfant pleurniche, n'écoute pas, pleure, se ronge les ongles, rêvasse, se bat avec ses amis ou des membres de la famille, fait montre d'une prudence excessive, a des difficultés à l'école, n'a aucun appétit ou mange plus qu'à l'habitude.**

Gardez à l'esprit que le **STRESS** peut être à l'origine de ces comportements.

Quand les enfants vivent du stress, leur **corps**, leur **esprit** et leurs **sentiments** sont touchés. En plus d'entraîner les comportements mentionnés plus haut, le stress peut se traduire par des symptômes physiques, mentaux et émotifs.

Ces signes sont parfois moins évidents que les comportements problématiques, mais ils n'en sont pas moins réels. Vous pourriez remarquer certains de ces comportements à la rentrée scolaire, entre autres si l'enfant doute qu'il arrivera à faire tous ses devoirs.

## CORPS

Voici quelques symptômes **physiques** qui peuvent être liés au stress :

**Tensions musculaires, maux de tête et d'estomac, rythme cardiaque rapide, sensation de froid, éruptions cutanées, tremblements, sommeil agité, fatigue, maladie**

## ESPRIT

Quelques symptômes **psychologiques** qui peuvent être liés au stress :

**Manque de concentration, pensées qui tourbillonnent, trous de mémoire, difficulté à résoudre les problèmes, distraction, confusion, pensées irrationnelles**

## SENTIMENTS

Quelques **sentiments** pouvant être associés au stress :

**Peur, anxiété, frustration, tristesse, colère, sentiment d'être dépassé, panique, sensibilité excessive, irritabilité, détresse, désespoir, impression d'être menacé**



# Sachez les aider: stratégies pour réduire le stress des enfants



*Les conseils qui valent pour les adultes valent aussi pour les enfants. Bien que les stratégies ci-dessous s'adressent avant tout aux enfants, une bonne gestion du stress commence, à tout âge, par une alimentation saine, une activité physique régulière, un bon sommeil et des techniques de relaxation!*

- 1 Passez du temps avec vos enfants.** Trouvez-vous des activités créatives et amusantes à faire en famille, comme de préparer le souper ensemble, et encouragez les enfants à faire des suggestions. Profitez de vos moments ensemble pour rire ! Le rire a un merveilleux effet antistress.
- 2 Demandez régulièrement à votre enfant si quelque chose le tracasse, et écoutez attentivement ce qu'il vous dit.** S'il a des préoccupations, aidez-le à décider de la prochaine étape et demandez-lui ensuite si cela l'a aidé. Soyez attentif : si vous avez l'impression que votre enfant ou vous-même êtes aux prises avec un stress plus sérieux qu'à l'habitude, comme une dépression, un trouble alimentaire ou un trouble anxieux, pensez à vous renseigner ou à obtenir des conseils professionnels, en vous adressant d'abord à votre médecin de famille. Montrez chaque jour à vos enfants que vous les aimez ; serrez-les dans vos bras et dites-leur combien vous tenez à eux.

**3****Évitez d'inscrire votre enfant à un trop grand nombre d'activités parascolaires.**

Parfois, la meilleure façon de réduire le stress des enfants consiste à leur donner des moments de tranquillité, ou à les faire participer à diverses activités non compétitives à la maison ou dans la collectivité, comme faire du bénévolat ou une promenade avec le chien. Ne rien faire du tout est aussi parfois une « activité » amusante !

**4****Essayez d'intégrer une structure et de la stabilité dans la vie de votre enfant.**

Certaines périodes de l'année, comme la rentrée scolaire, peuvent être particulièrement stressantes pour les enfants. Décidez avec votre enfant quelle sera la routine du matin et celle du soir, et trouvez ensemble d'autres activités qui aident à créer un environnement stable pour lui.

**5****Créez une liste d'activités antistress en famille et affichez-la.**

Proposez que chaque membre de la famille consulte cette liste et choisisse l'un des conseils quand il se sent stressé. Si quelqu'un trouve un nouveau conseil qui donne de bons résultats, demandez-lui de l'ajouter à la liste pour que tout le monde puisse en profiter.





# Quelques ressources à connaître:

## PUBLICATIONS

*Better Sleep for Your Baby and Child: A Parent's Step-by-step Guide to Healthy Sleep Habits*, par Shelly K. Weiss, Ph. D.

*Families & Time: Keeping Pace In A Hurried Culture*, par Kerry J. Daly.

*L'Enfant stressé*, par David Elkind.

*Maîtrisez votre stress*, par David Posen, M.D.

*Make Your Workplace Great: The 7 Keys to an Emotionally Intelligent Organization*, et *The EQ Edge: Emotional Intelligence and Your Success*, par Steven J. Stein, Ph. D.

*Pourquoi les hommes oublient tout et les femmes ont la mémoire longue*, par Marianne J. Legato, M.D., FACP. L'évolution du rôle des parents et la dépression chez les hommes et les femmes figurent parmi les thèmes abordés. Le livre explique aussi pourquoi les hommes et les femmes réagissent différemment au stress et pourquoi ces différences sont importantes. Le docteur Legato est l'une des fondatrices du Partnership for Gender-Specific Medicine à l'Université Columbia.

*Power Over Stress: 35 Quick Prescriptions for Mastering the Stress in Your Life*, par Kenford Nedd, M.D.

### Livres pour les parents

Les éditions du Centre Hospitalier Universitaire de Ste-Justine propose une gamme complète de publications à l'intention des parents.

<http://www.chu-sainte-justine.org/editions/index.asp> [principalement en français]

L'organisme Parentbooks vend une large gamme de livres destinés aux parents, aux éducateurs et aux professionnels.

**1 800 209-9182 / 416 537-8334** ou [www.parentbooks.ca](http://www.parentbooks.ca) [en anglais seulement]

## SITES WEB

### About kids Health

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

### Association canadienne pour la santé mentale (ACSM)

Pour découvrir si votre vie est bien équilibrée, répondez au jeu-questionnaire sur l'équilibre travail-vie personnelle. Répartis dans les diverses régions du Canada, les bureaux de l'ACSM offrent une variété de programmes et de services. [www.cmha.ca](http://www.cmha.ca)

### Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH)

<http://www.camh.net/fr/index.html>

### Centre d'études sur le stress humain

(Institut universitaire en santé mentale Douglas, Université McGill)

Ce site informatif vous renseigne sur la nature du stress. Il propose aussi des conseils pour réduire le stress, un coin pour les jeunes, un magazine et encore plus.

<http://www.douglasrecherche.qc.ca/groups/stress/index.asp?l=f>

### Fondation de psychologie du Canada

[www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org)

### Fondation des maladies du cœur

Vous trouverez sur ce site des façons d'évaluer votre niveau de stress, de même que des conseils sur l'alimentation, l'exercice physique, les besoins des enfants en matière d'activité physique, et encore plus.

[ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903](http://ww2.fmcoeur.ca/Page.asp?PageID=903)

### Jeunesse, J'écoute

Cet organisme offre un service d'aide confidentiel 24 heures sur 24, par téléphone et par Internet. Une source précieuse de conseils, de renseignements et d'appui pour les jeunes.

**1 800 668-6868** ou [www.jeunesse.sympatico.ca/fr/](http://www.jeunesse.sympatico.ca/fr/)

### Mindyourmind.ca

Un site conçu par des jeunes et pour des jeunes, qui regorge d'information, de ressources et d'outils pour aider les jeunes à composer avec le stress, les situations de crise et les problèmes de santé mentale.

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

### Santé Canada et le guide alimentaire canadien

Pour en apprendre plus sur la nutrition et les bonnes habitudes alimentaires, allez à <http://www.hc-sc.gc.ca>, cliquez sur « Aliments et nutrition » puis sur « Guide alimentaire canadien ».

### Santé mentale Canada

Ce site regroupe un vaste répertoire de psychiatres, psychologues, psychanalystes, conseillers et psychothérapeutes.

<http://www.mentalhealthcanada.com/main.asp?lang=f>

### Société canadienne de psychologie (SCP)

La SCP peut vous diriger vers votre association provinciale ou territoriale, laquelle vous aidera à trouver un psychologue ou vous renseignera sur la psychologie au Canada.

[www.cpa.ca](http://www.cpa.ca) ([www.apa.org](http://www.apa.org) – Société américaine)

### The Offord Centre for Child Studies

[www.offordcentre.com](http://www.offordcentre.com) [En anglais seulement]

### Nos enfants et le stress

Une partie des stratégies et des renseignements axés sur les jeunes enfants qui sont présentés dans cette brochure proviennent du programme *Nos enfants et le stress* de Esprits Sains Enfants Sains. Ce programme, qui est déployé d'un bout à l'autre du pays, aide les parents et les éducateurs à comprendre le stress chez les enfants et à fournir aux enfants les outils dont ils ont besoin pour gérer efficacement ce stress. Esprits Sains Enfants Sains offre aussi d'autres programmes tels que « Parents pour la vie » et « Diversity in Action ».

[www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) [en anglais seulement]

# Esprits Sains Enfants Sains et Desjardins Sécurité financière sont heureux de collaborer pour vous offrir les renseignements contenus dans ce livret.

**Esprits Sains Enfants Sains** (ESES) est un organisme national de bienfaisance qui a pour mission de soutenir les parents et de renforcer les familles. Pour ce faire, elle crée des ressources pédagogiques, élabore des programmes de formation à l'intention des professionnels et offre des activités de sensibilisation dans les collectivités. Fondée en 1974 dans le but de promouvoir la compréhension et l'utilisation des connaissances psychologiques afin d'aider les gens dans leur vie quotidienne, la ESES est guidée par un conseil d'administration formé de psychologues, de chefs d'entreprise et de piliers de la collectivité. Ses programmes, dont

« Nos enfants et le stress », « Parents pour la vie » et « Diversity in Action », visent à aider les Canadiens à mieux comprendre la façon de gérer plus efficacement les situations et les relations qu'ils vivent à la maison, à l'école, au travail et dans la collectivité. Pour en savoir plus sur la ESES et ses programmes ou pour commander du matériel, consultez les sites [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) (en anglais seulement) et [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org).

## Desjardins Sécurité financière

Desjardins Sécurité financière est une composante du Mouvement des caisses Desjardins, le plus important groupe financier intégré de nature coopérative au Canada. Spécialisée en assurance vie, en assurance santé et en épargne-retraite, tant individuelles que collectives, Desjardins Sécurité financière, sur qui plus de 5 millions de Canadiens comptent chaque jour pour assurer leur sécurité financière, emploie plus de 3 700 personnes. Elle gère et administre un actif de près de 20 milliards de dollars. La Compagnie a des bureaux dans plusieurs villes du pays dont Vancouver, Calgary, Winnipeg, Toronto, Ottawa, Montréal, Québec, Lévis, Halifax et St. John's.

Desjardins Sécurité financière a à cœur de promouvoir la santé mentale grâce à plusieurs partenariats et à son sondage annuel *À votre santé !* Pour obtenir plus de détails sur le sondage *À votre santé !* et sur les autres initiatives visant à promouvoir la santé mentale, visitez notre site Web à l'adresse [www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com/avotresante).

**Rédaction :** Krista L. Saleh

**Graphisme :** Desjardins Sécurité financière



# Fatigués de courir? Vos enfants aussi.

C'est difficile pour un enfant de comprendre pourquoi nous lui poussons constamment dans le dos. Si vous êtes toujours pressés le matin, préparez son lunch, ses vêtements et son sac d'école le soir d'avant. Gardez-vous aussi du temps pour jouer avec votre enfant ou simplement pour vous détendre – et aidez toute la famille à décompresser.

**Rappelez-vous que c'est aux parents de ralentir la cadence.**



Le programme *Nos enfants et le stress* est offert par Esprits Sains Enfants Sains. Pour en apprendre davantage, consultez le site [www.kidshavestresstoo.org](http://www.kidshavestresstoo.org) [en anglais seulement].



PSYCHOLOGIE CANADA



Partenaire de la promotion  
de la santé mentale :



**Desjardins**  
Sécurité financière<sup>MD</sup>

Coopérer pour créer l'avenir

[www.desjardinssecuritefinanciere.com](http://www.desjardinssecuritefinanciere.com)

MD Marque de commerce propriété de Desjardins Sécurité financière



LA  
PRÉADOLESCENCE,  
VOTRE ENFANT ET VOUS

PARENTS POUR LA VIE

Les succès du monde de demain dépendent en grande partie de la manière dont nous vivons aujourd'hui. Notre avenir repose sur l'existence de familles solides et saines, pour qui il peut être vital de disposer des renseignements qu'il faut au moment qu'il faut. Pour préparer cet avenir, les parents et leurs enfants ont besoin de savoir apprendre, jouer et grandir ensemble. C'est là le rôle de Parents pour la vie.

En 1995, Esprits Sains Enfants Sains et le groupe Today's Parent ont combiné leurs efforts pour préparer Parents pour la vie, un programme d'éducation sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. De nombreux programmes d'éducation des parents partout au Canada font appel à ces ressources, qui comprennent des brochures et des affiches de Parents pour la vie. En 1998, Parents pour la vie a reçu le prix des médias canadiens PRF de l'Association canadienne des programmes de ressources familiales.

Les recherches ont prouvé qu'une relation solide et saine entre les parents et leurs enfants est indispensable pour former des individus productifs, souples et mentalement sains. C'est une famille à la fois qu'il nous faut intensifier nos efforts, pour créer un monde meilleur pour nos enfants. Je vous demande de vous joindre à nous pour cette initiative pas comme les autres.

Dr Ester Cole,

C. Psych  
Présidente

Strong Minds Strong Kids

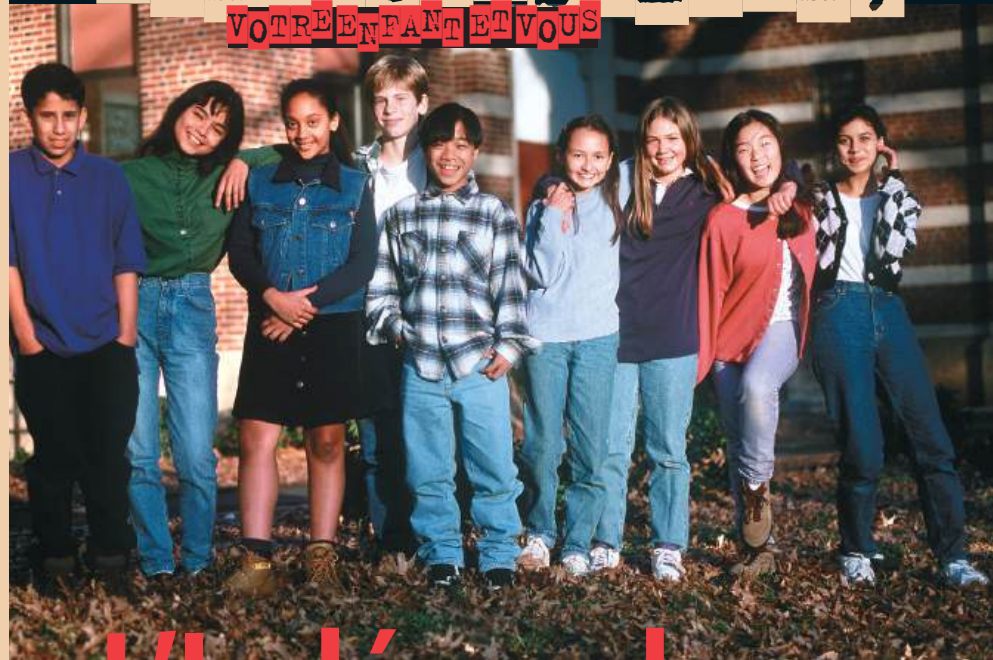


**Kodak**

Parents pour la vie est rendu possible grâce à la générosité de Kodak Canada Inc.

Le program PARENTS POUR LA VIE présente :

LA  
PRÉADOLESCENCE,  
VOTRE ENFANT ET VOUS



Sur le chemin de  
**L'Indépendance**

Parrainé avec fierté par Kodak Canada Inc.

**Kodak**

**PARENTS POUR LA VIE**

présente

**LA**  
**PRÉADOLESCENCE,**  
**VOTRE ENFANT ET VOUS**

*La préadolescence, votre enfant et vous* vous est la quatrième brochure d'une série publiée par le programme d'éducation PARENTS POUR LA VIE. PARENTS POUR LA VIE est un programme d'éducation primé et sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. Ce projet unique comprend des brochures et des affiches qui ont été préparées par les rédacteurs du magazine *Today's Parent* en collaboration avec *Esprits Sains Enfants Sains*.

**AUTRES RESSOURCES OFFERTES PAR LE PROGRAMME PARENTS POUR LA VIE**

\* Oui, vous le pouvez! Des méthodes de discipline positive pour vous et votre enfant

\* Un père actif : Guide pour le nouveau père

\* Apprendre, c'est un jeu d'enfant!

Pour en savoir plus sur PARENTS POUR LA VIE, veuillez vous mettre en rapport avec *Esprits Sains Enfants Sains* par :

**Courriel : [info@StrongMindsStrongKids.ca](mailto:info@StrongMindsStrongKids.ca)**

Visitez notre site Web ([www.StrongMindsStrongKids.ca](http://www.StrongMindsStrongKids.ca)) pour obtenir un bon de commande et pour visionner notre documentation concernant *Parents pour la vie*. Venez découvrir les divers programmes et événements proposés par *Esprits Sains Enfants Sains*.



Esprits Sains Enfants Sains

**Kodak**

**LA**  
**PRÉADOLESCENCE, VOTRE ENFANT ET VOUS**  
S u r l e c h e m i n d e  
**L'indépendance**

Par Cathie Kryczka

**UNE PHASE DE TRANSFORMATION**

*Que se passe-t-il pendant le développement de votre préadolescent*

p. 4

Pour en savoir plus sur les changements qui s'opèrent chez votre enfant

**L'UNIVERS DE VOTRE ENFANT**

*La vie hors du contexte familial*

p. 10

Votre enfant commence à explorer le monde à partir du cocon familial

**ÉLEVER UN PRÉADOLESCENT**

*Communication, attentes et discipline*

p. 18

Les préadolescents ont besoin de discipline et de conseils – mais ils ont aussi besoin qu'on leur donne la possibilité de prendre eux-mêmes leurs décisions

**LE LIEN PARENTS-ENFANT**

*Garder le contact avec votre préadolescent*

p. 28

Conseils pour une interaction positive entre vous et votre enfant

*Nous aimerions remercier les membres du comité consultatif de Esprits Sains Enfants Sains, qui nous ont fait partager leurs connaissances durant l'élaboration et la conception de *La préadolescence, votre enfant et vous**

Dr Ester Cole, C.Psych.

Dr Jane Margles, C.Psych.

Dr Zofia Radziuk, C.Psych.

Dr Fran Rauenbusch, C.Psych.

Dr Ron Skippon, C.Psych.

*Nous remercions tout particulièrement Mary Gordon de son aide précieuse.*

# Une phase de transformation

Que se passe-t-il pendant le développement de votre préadolescent

**C'**est une période extraordinaire! Votre enfant grandit à tous les points de vue, et sa vie est sur le point de changer de manière aussi radicale que lorsqu'il était tout petit. Vous voulez vous préparer à ces changements. Et vous voulez que lui aussi soit prêt.

## Les années de transition

Huit ans. Neuf ans. Dix ans. Ces années défilent à toute allure. Votre enfant semble équilibré, confiant, heureux. Il peut jouer à un jeu de société sans difficulté, avoir une conversation avec un adulte et construire une structure compliquée avec des cubes Lego. Il aime passer du temps avec vous et avec ses amis. Les choses semblent normales.

**Au cours des deux années qui vont suivre, vous allez assister à une véritable transformation chez votre enfant. Il est facile de se laisser prendre au dépourvu par les changements qui vont s'opérer.** Vous savez bien que votre enfant ne va pas se coucher un beau soir pour se réveiller le lendemain dans la peau d'un adolescent dégingandé! Mais vous ne savez peut-être pas que la transition vers l'adolescence ne se déroule pas non plus de manière graduelle et sans accroc. **Les modifications de l'apparence physique, le développement émotionnel et même la manière dont fonctionne le cerveau arrivent à différents moments selon les enfants.**

Ceci peut donner lieu à des contrastes étonnants. Vous aurez peut-être tendance à oublier que votre grand garçon, qui vous a depuis longtemps dépassé, n'a que 11 ans et qu'il redoute de rester tout seul à la maison. Ou vous serez peut-être surpris par les livres et les films qu'apprécie votre petite fille aux allures sophistiquées.

**Il est difficile pour les parents de savoir exactement où en est leur enfant d'un jour à l'autre.** Parfois, votre fille est une enfant, à l'aise dans le cocon familial; à d'autres moments, elle luttera pour son indépendance. Quelquefois votre enfant régressera, et retournera à des activités révolues. Elle sortira ses poupées Barbie de leur cachette ou se plongera dans des bandes dessinées qu'elle n'a pas regardées depuis des années. Lorsqu'un enfant a besoin de se couper des changements qui s'opèrent dans sa vie, c'est sa manière de se replonger dans une époque familière et rassurante. Et même si la croissance s'opère de manière inégale au cours des années de préadolescence et qu'elle varie beaucoup d'un enfant à l'autre, une certaine uniformité se dégage. À l'approche de la puberté, votre enfant s'efforce de devenir une personne indépendante. Il grandit.

*«À 12 ans, Damien et son ami voulaient sortir tout seuls le soir de Halloween. Je ne savais pas si je devais accepter, alors j'ai appelé la mère de son ami pour lui demander s'ils avaient l'âge d'y aller seuls. Elle a ri et m'a répondu : «Ils ont presque passé l'âge d'y aller!» Il y a deux années que je n'ai pas vu passer - eux qui étaient trop petits pour sortir seuls faisaient tout à coup parti des plus grands.»*

## Il n'est pas si facile de devenir grand

Si vous êtes parfois perplexe vis-à-vis de votre enfant, imaginez ce qu'il ressent, lui que tous ces changements concernent directement!

**Certains enfants se sentent désemparés face à ces nouvelles émotions, et il n'est donc pas surprenant qu'ils se conduisent de façon nouvelle et parfois difficile.**

Beaucoup de choses se passent dans la vie d'un préadolescent :

**LA PUBERTÉ.** Certains enfants sont enthousiasmés par les changements qui s'opèrent dans leur corps. Ils ont hâte de grandir et de profiter du nouveau monde qui s'ouvre à eux. D'autres se sentent mal à l'aise devant la métamorphose de leur corps. Beaucoup ressentent un peu les deux.

**LE DÉVELOPPEMENT CÉRÉBRAL.** C'est à cet âge que le cerveau fait l'objet de développements importants, afin de permettre à un préadolescent de penser de manière plus abstraite. Il a une plus grande capacité d'analyse et veut former sa propre opinion.

**LE PARCOURS ÉMOTIONNEL EN DENTS DE SCIE.** Chaque enfant a un tempérament unique, mais un grand nombre de parents jugent leur préadolescent plus émotionnel, irritable ou sensible qu'auparavant.

**LES RELATIONS SOCIALES.** Les amis de votre enfant deviennent plus importants à ses yeux, et les relations amicales se compliquent. Il est primordial de faire partie d'un groupe – mais que se passera-t-il si toutes les amies de votre fille s'intéressent soudain de très près aux garçons, et que ce ne soit pas son cas à elle?

**L'IDENTITÉ.** Votre préadolescent commence à définir qui il est et dans quelle mesure il diffère de tous les autres, y compris des membres de sa famille. Il endosse de nouveaux rôles et pense souvent à lui-même. En fait, il peut sembler égoïste à certains moments – il pense tellement à lui qu'il en oublie les autres.

# L'approche de la puberté

**Le corps d'un préadolescent commence à se transformer, et qu'il en parle ou pas, ces changements l'obsèdent.** Il se peut que votre enfant prenne les choses comme elles viennent, mais il se peut aussi qu'il se sente mal à l'aise vis-à-vis de cette métamorphose. Il s'agit-là d'une question délicate.

La puberté commence entre 9 et 16 ans. C'est à cette période que le système pileux de votre fille et sa poitrine se développent; ses règles se déclenchent. La voix de votre fils mue et son système pileux se développe. Les enfants grandissent beaucoup et prennent du poids – parfois lentement et régulièrement, et parfois soudainement. Ceci dépend en grande partie des gènes et du sexe (en général, les filles mûrissent deux ou trois ans avant les garçons).

*«Un jour, Line a sorti tous ses animaux en peluche du placard et les a disposés dans sa chambre comme elle avait l'habitude de le faire avant. Un peu plus tard, elle m'a demandé de la conduire à Le Château pour acheter un débardeur. C'est vraiment très difficile de savoir ce qu'elle a dans la tête.»*

Il se peut que les changements qui conduisent à la maturité physique durent jusqu'à l'âge de 18 ans, voire plus longtemps.

**Comment l'approche de la puberté affectera-t-elle votre enfant?** Cela dépend, en partie, du moment où elle arrive. Si un enfant se développe plus ou moins au même rythme que ses amis, et si on l'a préparé aux changements qui s'opèrent dans son corps, il sera probablement plus à l'aise. (Exception : si un enfant était un véritable athlète, et que la transformation de son corps le rend moins aérodynamique, l'enfant peut ressentir une certaine maladresse jusqu'à ce qu'il s'habitue à son nouveau corps.)

**La plupart des préadolescents ne sont pas très sûrs d'eux. Ils sont mal à l'aise si on les remarque parce qu'ils sont différents.** Ils n'aiment pas être le premier, le moins grand, le plus grand ou le plus poilu. Les préadolescents exprimeront ou pas leurs inquiétudes vis-à-vis de leur corps. Si vous sentez que votre enfant s'inquiète d'être en retard par rapport à ses amis, ne lui dites pas de ne pas s'inquiéter. Les enfants s'inquiètent toujours. Écoutez-le. Demandez-lui quel genre d'expériences l'ont mis mal à l'aise. Il n'y a peut-être pas de réponse facile, mais votre soutien et votre compréhension l'aideront quand même.

**Dans certains cas, le fait d'être différent de ses camarades peut faire beaucoup de mal.** Par exemple, si un garçon est beaucoup plus petit que les autres, ou si une fille a beaucoup de poitrine pour son âge, ils peuvent s'attirer les moqueries de leurs camarades. Si c'est un problème qui se renouvelle, les parents doivent s'assurer que la question est réglée rapidement par l'administration scolaire. **Il arrive parfois que les parents sous-estiment les répercussions sérieuses et durables que de telles moqueries peuvent avoir sur un enfant.**



**En plus de se comparer à leurs camarades, les préadolescents – et particulièrement les filles – regardent la télé et lisent les magazines pour voir comment ils doivent se comporter et s’habiller.** Malheureusement, ces images – qui représentent souvent des adolescents plus âgés et de jeunes adultes – véhiculent des normes irréalistes de minceur, de beauté et de mode.

**Il va vous falloir parler à votre enfant de ces images et de ce qu’elles représentent.** Demandez-lui, «Connais-tu beaucoup de gens qui ressemblent vraiment à ça? Qu’est-ce que cette annonce essaye de te vendre?» Souvenez-vous aussi que les messages positifs d’un parent peuvent compenser les modèles de comportement un peu moins positifs véhiculés par les médias. Votre fille a-t-elle une forte personnalité? Est-elle très organisée?

Est-elle une amie fidèle? Aidez-la à intégrer ces qualités dans sa nouvelle image de soi.

*«Ma fille est en sixième année. Son professeur a suggéré que les enfants se changent à l’école avant les cours de sport. Karine s’est mise à pleurer car elle pensait que tout le monde allait regarder ses jambes poilues. Je lui ai rappelé que la plupart de ses amies auraient aussi des poils aux jambes. Elle a soupiré, puis elle a mis son short dans son sac. Elle avait juste besoin qu’on la rassure.»*

### L’ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

Les préadolescents prêtent énormément d’attention à leur apparence et à leur poids. Mais ils sont en pleine phase de croissance, alors ce n’est pas une bonne idée de les mettre au régime à moins que ce ne soit sur les conseils et sous la supervision d’un médecin. Essayez de faire le plein d’aliments équilibrés afin que votre préadolescent puisse consommer une nourriture saine.

Les parents doivent savoir que les troubles de l’alimentation tels que l’anorexie ou la boulimie peuvent commencer tout au début de l’adolescence. Si votre fille (ou moins fréquemment, votre fils) fait des régimes draconiens, semble incapable de manger à satiété ou fait des cachotteries à propos de ce qu’elle mange, parlez-en à votre médecin de famille.



## Un esprit critique dans la famille

### LES PRÉADOLESCENTS PEUVENT ÊTRE TRÈS CRITIQUES ENVERS LEUR FAMILLE.

Les préadolescents s’efforcent de se définir en tant qu’individus. Ils font tout pour obtenir plus d’indépendance. Ils passent plus de temps avec leurs amis. Et ils apprennent à évaluer ce qu’ils observent. Devinez ce qu’ils évaluent en premier?

**Dans le but de se distinguer de tout le monde,** votre enfant cherche d’abord de qui il peut se démarquer. Même si cela vous met dans une position difficile, il est tout naturel qu’il commence par la famille.

Votre préadolescent peut se mettre à critiquer vos vêtements, la musique que vous aimez ou votre comportement. Votre fille est obsédée par son image. Une façon de déterminer ce qu’elle aime et ce qu’elle n’aime pas consiste à regarder sa mère et à voir ce qui ne va pas! Les frères et sœurs peuvent également faire l’objet de rebuffades ou d’insultes. Il est difficile de comprendre le besoin qu’a votre préadolescent de se distinguer tout en protégeant vos cadets.

Les préadolescents observent également comment vivent les gens en dehors de leur famille. Ils peuvent faire des comparaisons peu flatteuses entre leur famille et celle de leurs amis. Ils trouveront que d’autres familles ont des règles plus souples, sont plus libérales... même la nourriture est meilleure chez eux!

**Il est naturel que votre enfant fasse des comparaisons.** Devenir indépendant consiste également à s’apercevoir que d’autres familles réagissent différemment. Cela ne veut pas dire qu’il vous faut élever vos enfants comme les parents de leurs amis, mais c’est peut-être l’occasion de réfléchir à ce que vous faites, de faire preuve de souplesse et de vous montrer prêt à négocier de nouvelles attentes.

**Les critiques peuvent énerver les parents, mais essayez de ne pas les prendre à la lettre!** Cela signifie seulement que votre enfant s’émancipe. Toutefois, dites-lui clairement que la violence verbale est inacceptable.

*«Chaya me dit toujours de ne pas rire trop fort, et ça la rend folle si j’oublie et que je commence à chanter en écoutant la radio lorsque ses amies sont dans la voiture. On dirait qu’elle pense que si je fais ma niaiseuse, ses amies penseront qu’elle aussi elle est comme ça.»*

# Copains ou parents? Les deux!

Un préadolescent commence à s'éloigner de la famille... juste un peu. Il recherche le soutien de ses amis d'une nouvelle façon. Vous ne partagez plus la vie de votre enfant de la même manière qu'avant, mais cela ne veut pas dire qu'il vous a remplacé. **Les préadolescents ont encore besoin de leurs parents, mais votre rôle est différent maintenant.**

Votre préadolescent n'a pas besoin de vous pour nouer les lacets de ses patins, et il n'a peut-être pas l'air de vous écouter aussi attentivement. **Mais les parents continuent à avoir**

**beaucoup d'influence sur les sentiments d'un enfant envers lui-même.** Alors qu'il endosse de nouveaux rôles et aptitudes sociales, il a encore besoin d'être aimé et accepté par sa famille. Et même s'il ne le montre pas, il est encore beaucoup influencé par votre idée du bien et du mal et par ce qui est important pour vous dans la vie.

**Ce n'est pas le moment de vous désintéresser de la vie quotidienne de votre enfant.** Les enfants qui ont des liens très forts avec leurs parents ont de nombreux avantages. Et c'est le moment idéal pour aider votre enfant à apprendre à faire les bons choix, pendant que vous avez encore de l'influence sur lui et que vous pouvez lui montrer les limites à ne pas dépasser. Une fois adolescent, il sera moins ouvert à vos conseils.

*«Mon fils passe beaucoup de temps avec ses camarades d'école et il fait partie de plusieurs équipes, alors on a parfois l'impression de ne jamais le voir. Mais si l'on prévoit une visite chez ses grands-parents, il ne refuse jamais de venir. La famille est toujours très importante pour lui.»*



# L'univers de votre enfant

## La vie hors du contexte familial

**N**ouveaux amis, nouvelle musique, nouvelle école... L'univers de votre enfant s'agrandit rapidement et il fait de nombreuses expériences que vous ne partagez pas avec lui mais qu'il vous faut comprendre.

### SENTIMENT D'ISOLEMENT

Un enfant qui n'a pas le soutien de ses amis peut devenir isolé et vulnérable. Il n'aura pas l'impression de mériter que l'on passe du temps avec lui. S'il n'est pas sûr qu'il vaut quelque chose, il sera attiré plus facilement par des activités risquées qui attirent l'attention pour les mauvaises raisons. S'il vous semble que votre enfant n'a pas d'amis – pas seulement pendant quelques jours mais tout le temps – demandez à son professeur quel genre d'activités offre l'école pour que les enfants se rencontrent. Renseignez-vous sur les services de garde parascolaire ou les ligues sportives locales. Les programmes parascolaires qui réunissent des enfants ayant les mêmes centres d'intérêt – club informatique ou cours de dessin par exemple – peuvent également aider un enfant à se faire des amis.

## Appartenance : Faire partie d'un groupe

Plus il se rapproche de l'adolescence, plus votre enfant veut expérimenter des choses seul, que ce soit en allant au cinéma avec des amis, en se trouvant un passe-temps ou en se passionnant pour un sport.

Ce sont les parents qui aident les préadolescents à explorer le monde en dehors du contexte familial. Vous lui faites comprendre qu'il est un enfant formidable. Vous l'acceptez et l'appréciez pour ce qu'il est. Vous lui offrez soutien, conseils et limites. À partir de cette base solide, votre enfant puise une confiance suffisante pour partir à la découverte du monde – en compagnie de ses amis bien sûr!

Pour un enfant qui approche de la puberté, les amis endossent un nouveau rôle et forment un réseau de soutien au cours de cette période où il recherche une plus grande indépendance. Même si, en tant que parent, vous pouvez sympathiser, ce sont ses amis qui sont avec lui en classe quand il a des difficultés, ce sont eux qui savent exactement quel membre de quel groupe musical est à la mode en ce moment, et quel jeu informatique est dépassé. Ce sont ses amis qui traversent la même période de transformation que lui.

Il vaut mieux qu'un enfant éprouve ce sentiment d'appartenance à un groupe avant son adolescence. En étant avec ses amis, un préadolescent reçoit d'importants messages : «Je suis quelqu'un de bien. Mes amis m'apprécient. J'ai des points communs avec eux. Je fais partie de quelque chose. J'ai de l'importance.»

Aussi importantes qu'elles soient, les amitiés préadolescentes peuvent être tumultueuses. Même si votre enfant a beaucoup d'amis, l'entente ne sera pas toujours parfaite. Nul doute qu'il y aura des intrigues, des conflits et parfois même un rejet. Pendant la préadolescence, ces problèmes sociaux ne durent guère plus de deux semaines – mais votre enfant aura parfois l'impression que c'est la fin du monde. Vous pouvez l'aider en le distrayant. Emmenez-le au cinéma, passez plus de temps ensemble, ou emmenez-le voir ses grands-parents.

Parfois, vous n'êtes pas sûr d'apprécier ses amis. Peut-être font-ils plus vieux que leur âge ou ils ne partagent pas les valeurs que vous souhaitez inculquer à vos enfants. **Ne critiquez pas les amis de votre enfant.** Vous le pousseriez à les rencontrer en secret. La meilleure solution est de leur «ouvrir votre porte» - vous pouvez ainsi les surveiller sans avoir l'air de vous immiscer. Vous pouvez également proposer à votre enfant d'emmener ses amis quelque part. Allez vous promener en bicyclette ou faire une partie de quilles. Vous pouvez observer les choses de loin et les enfants auront beaucoup de plaisir.

*«Mes amis sont  
comme moi. Ils  
m'aident quand j'ai  
des problèmes.  
On va au cinéma, on  
s'échange des cartes.  
On joue au football.  
Ils sont exactement  
comme moi.»*

– LIONEL, 11 ANS –





## Culture pop

Un enfant qui ne se préoccupait jamais de ses vêtements passera désormais beaucoup de temps devant son miroir – tout à fait étrange d’après vous! Votre fils commence à passer plus de temps à se coiffer que vous. Il couvre ses murs d’affiches bizarres, sans parler de la musique de fou que vous entendez dans toute la maison, et vous avez l’impression qu’il passe ses journées à jouer aux jeux vidéo. C’est la culture pop, et les adultes peuvent trouver ça choquant.

*«Mon fils est fan d’un groupe de rock qui existe depuis longtemps – tellement longtemps que j’en étais moi aussi fan quand j’étais jeune. J’ai essayé de ne pas gâcher sa découverte en lui disant que je les connaissais avant lui... Il pense que le chanteur est chauve parce que c’est cool. Moi je sais que c’est parce que ce type n’est pas tout jeune!»*

**Les adultes ne sont pas faits pour apprécier la culture pop, mais ils peuvent quand même respecter les goûts de leurs enfants.** La culture pop a un rôle important à jouer dans la vie de votre préadolescent. Les films, la musique et la mode changent, mais le principe reste le même. Chaque génération se définit en se proclamant différente de la précédente. Souvenez-vous de ce que vos parents pensaient de votre musique préférée, ou des vêtements que vous teniez absolument à porter pour aller à l’école.

**Lorsqu’un préadolescent choisit une musique cacophonique ou une coiffure bizarre, il ne rejette pas ses parents ni la société.** Il est normal qu’il essaye de nouveaux rôles en grandissant : un préadolescent lutte contre les valeurs de ses parents pour trouver sa propre voie. Il expérimentera en changeant d’apparence et d’amis; il examinera et éventuellement modifiera ce que fait sa famille pour que cela corresponde à son style propre.

**Prenez le temps de découvrir la culture pop.** Regardez un film ou faites un jeu vidéo. Feuilletez des magazines populaires. Les enfants se plaignent toujours que leurs parents critiquent leur musique alors qu’ils ne l’ont jamais écoutée. Si votre enfant n’a le droit d’écouter la musique que dans sa chambre et la porte fermée, vous ne saurez jamais si vous en approuvez le contenu ou pas.

Que faire si les choix de votre enfant vous préoccupent vraiment?

**Si vous choisissez de sévir et d’interdire à votre enfant une certaine musique ou des vêtements, vous courez le risque de les rendre encore plus intéressants à ses yeux.** À cette période de sa vie, il n’acceptera pas qu’on lui dise ce qu’il doit aimer. C’est à lui de décider cela par lui-même.

D’un autre côté, **c’est aux parents qu’il incombe de fixer des limites.** N’allez pas jusqu’à lui dire «fais comme tu veux!». Expliquez-lui ce qui est acceptable au sein de la famille et ce qui ne l’est pas – même si votre cote de popularité en souffre.

**S’il a dépassé les bornes, dites-lui fermement mais avec douceur, ne vous mettez pas en colère.** Soyez aussi clair, calme et rationnel que possible. Dites à votre enfant pourquoi vous n’appréciez pas les films que «tous les autres parents» autorisent, ou pourquoi vous pensez que votre fille devrait couvrir son nombril pour aller à l’école. Essayez d’établir un lien entre la norme que vous établissez, l’expérience vécue par votre enfant et les valeurs de la famille. Votre enfant sera peut-être même soulagé – même s’il ne l’admet pas – de pouvoir éviter une situation qui le rend mal à l’aise en disant «Mes parents ne veulent pas».





## À l'école

Certains préadolescents relèvent avec enthousiasme les nouveaux défis que présentent les années entre l'école primaire et l'école secondaire. D'autres se forcent à aller chaque jour à l'école. D'une façon ou d'une autre, **l'école tient une place importante dans la vie d'un préadolescent – ce n'est pas seulement un endroit où il apprend.**

**Un grand nombre d'enfants changent d'école au cours de leur préadolescence.**

Pour certains, il s'avère difficile d'abandonner la routine et les visages connus pour s'habituer à un nouvel environnement. Pendant qu'il s'adapte à ces nouvelles demandes, votre enfant aura peut-être plus besoin de vous que d'habitude ou aura moins de patience avec ses frères et sœurs et ses parents.

*«J'adore la septième.*

*J'adore me rendre à*

*l'école en bus avec*

*mes amies. J'adore*

*l'immense gymnase.*

*J'adore manger à la*

*cafétéria. On peut faire*

*partie de tout un tas*

*d'équipes. Il y a*

*même une cabine*

*téléphonique*

*dans l'école!»*

*–FIONNA, 12 ANS –*

Votre enfant aura peut-être plus de difficulté à suivre qu'au début de sa scolarité, et il lui faudra également faire preuve d'une meilleure organisation pour savoir où il en est dans son travail. **Si son travail n'est pas fait à temps ou s'il ne termine pas certains projets, ayez une discussion avec lui pour essayer de remédier ensemble au problème.** Ce n'est pas en envoyant votre enfant dans sa chambre et en lui ordonnant de faire ses devoirs que vous arriverez à quelque chose. Ne gaspillez pas votre énergie et ne vous mettez pas en colère.

Si les devoirs posent sans cesse un problème, et que votre enfant n'a pas de difficultés d'apprentissage particulières (voir la section «Besoins d'apprentissage particuliers»), laissez votre préadolescent subir les conséquences de ses actes, qu'il s'agisse de mauvaises notes, d'une retenue ou autre. Oui, c'est très dur pour un parent, mais mieux vaut que cela lui arrive maintenant que dans quelques années, lorsqu'il sera si important pour son avenir qu'il obtienne de bonnes notes. Discutez-en avec les professeurs afin qu'ils vous aident à responsabiliser votre enfant.

**Certains enfants ont des difficultés à l'école malgré tous leurs efforts.** Quelles que soient les capacités scolaires de votre préadolescent, veillez à lui démontrer que vous appréciez ses autres qualités. Chaque enfant a besoin de savoir bien faire plusieurs choses dans la vie – peut-être est-il doué pour les sports ou les travaux manuels. Peut-être a-t-elle beaucoup d'imagination ou peut-être fait-elle preuve de gentillesse envers les jeunes enfants du quartier. Rappelez souvent à votre enfant les choses qu'il sait bien faire.

### BESOINS D'APPRENTISSAGE PARTICULIERS

**Si votre enfant éprouve des difficultés d'apprentissage ou a besoin d'un plus grand soutien scolaire, il aura besoin de vous.** Vous pouvez organiser une rencontre avec ses professeurs afin d'établir des stratégies ou vous renseigner sur les programmes d'encadrement par les pairs afin de l'aider à faire ses devoirs. Faites en sorte de toujours communiquer avec votre enfant. Dites-lui que vous êtes prêt à lui procurer toute l'aide dont il a besoin, et que vous êtes déterminé à l'aider à exceller. Célébrez ensemble la moindre petite victoire.



# Activités parascolaires

Votre préadolescent aura peut-être envie de faire partie d'un club parascolaire, d'apprendre un nouveau sport ou de défendre une cause qui lui tient à cœur. Ou peut-être les trois à la fois! Vous avez des tas de raisons de l'approuver.

Le fait d'appartenir à un groupe – que ce soit l'équipe de lacrosse, la troupe de Scouts ou un cours de peinture – permet à votre enfant d'échapper aux pressions que peuvent parfois exercer ses amis à l'école, et il aura d'autres amis sur qui compter s'il se dispute avec ses camarades d'école.

*« Nicolas a eu une année médiocre. Ça ne marche pas très fort à l'école. Il fait quand même partie des Scouts et il suit des cours de poterie. Il a l'air d'aimer cela et ça l'aide à surmonter les périodes difficiles. »*

**Le fait de maîtriser quelque chose de nouveau ne peut que le rendre plus sûr de lui.** Imaginez à quel point votre enfant sera fier lorsqu'il réussira une passe difficile ou qu'il exécutera un nouveau pas de danse. C'est grâce à son travail et à son enthousiasme qu'il y arrive – ce n'est pas parce qu'il porte des vêtements à la mode ou parce que ses amis sont cool.

Il existe des tas d'activités parascolaires. **Un parent peut aider son enfant à faire le tri mais c'est à l'enfant qu'il incombe de choisir.** Bien sûr, c'est vous qui le conduirez à ses leçons et qui les paierez, mais veillez à ce qu'il vive sa passion, et non pas la vôtre. Certains enfants préfèrent jouer au football dans une équipe locale moins ambitieuse, alors que d'autres préféreront la compétition. Certains ne sont pas du tout attirés par le sport. Et certains enfants n'aiment pas les sports d'équipe, ils préfèrent les activités qui mettent l'accent sur les intérêts et talents de chacun.

**Nous voulons donner à nos enfants la possibilité d'essayer le plus de choses possible, mais les enfants qui veulent «tout faire» auront sans doute du mal à mener de front toutes leurs activités et à avoir du temps libre.** Chaque famille doit négocier le temps, l'énergie et l'argent qu'elle est prête à investir. Une semaine surchargée est stressante pour tout le monde! Il faut aussi savoir passer du temps en famille, et les préadolescents ont besoin de loisirs pour se relaxer et voir leurs amis.



**I** est temps de changer vos méthodes d'éducation. Votre préadolescent devient plus autonome. Il pense de manière plus logique. Il veut essayer des choses nouvelles auxquelles il ne pensait même pas il y a un an, et il faut lui donner la possibilité de devenir plus indépendant en le protégeant des dangers.

*«J'aime bien cette période de ma vie. J'ai le droit de faire plus de choses – je peux m'éloigner un peu de la maison, bientôt je pourrai garder des enfants, je peux aller magasiner toute seule avec mes amies. Mais je déteste toutes les corvées qu'on me demande de faire.»*  
—STEPHIE, 11 ANS—

Vous avez l'impression qu'il vous demande sans arrêt de repousser les limites. Il vous pose des questions qu'il n'aurait jamais posées il y a 2 ou 3 ans. Est-ce que je peux aller chez Abdi tout seul? Pourquoi tu ne me laisses pas regarder ce film d'horreur? Je veux aller à la bibliothèque après l'école au lieu de rentrer directement, c'est d'accord? Est-ce que je peux préparer le dîner en rentrant de l'école?

La première chose qui vous viendra à l'esprit, c'est que votre enfant est trop jeune. Mais réfléchissez. Bientôt, il prendra ses propres décisions. **Pour l'instant, il a encore besoin de vos conseils, mais il a également besoin d'apprendre à prendre les bonnes décisions.**

## Trouver un équilibre entre droits et responsabilités

**Les préadolescents veulent avoir plus de droits. Les parents veulent qu'ils soient plus responsables.**

**Un enfant gagne des droits s'il prouve qu'il peut endosser les responsabilités qui vont avec.** Si vous savez qu'il rentrera à la maison à l'heure que vous lui aurez fixée, alors peut-être pouvez-vous l'autoriser à rentrer un peu plus tard ou lui laisser plus de choix entre les endroits où il a le droit d'aller après l'école. S'il sait dépenser à bon escient la somme que vous lui donnez pour s'acheter des vêtements, peut-être serait-il temps de lui confier un peu plus d'argent.

**Il vous faut devenir graduellement plus permissif et voir comment il s'en sort,** sans hésiter à revenir sur votre décision si l'enfant démontre qu'il n'est pas encore prêt.

# Les droits



et les

# responsabilités



# Connaitre son enfant, son quartier, soi-même

**Comment savoir ce qui est raisonnable et sans danger?** Comment décider où peut aller votre préadolescent et avec qui? Les limites et frontières seront plus efficaces si préadolescents et parents travaillent en équipe et les négocient ensemble. Parallèlement, il vous faudra prendre plusieurs facteurs en considération :

*«J'ai conclu un accord avec Laurent (12 ans). Il peut aller chez un ami après l'école à condition qu'il m'appelle pour me dire qu'il est bien arrivé. S'il va quelque part et qu'il oublie de m'appeler, il doit rentrer directement de l'école pendant deux jours de suite.»*

## L'ÂGE ET L'EXPÉRIENCE DE VOTRE ENFANT.

Un enfant de 12 ans qui prend régulièrement les transports publics pour aller à l'école et qui reste seul de temps à autre à la maison sera plus apte à faire face aux situations compliquées qu'un enfant de 10 ans qui commence tout juste à faire preuve d'indépendance.

## LA MATURITÉ ET LE JUGEMENT DE VOTRE ENFANT.

Même au sein d'une seule famille, certains enfants font preuve d'une plus grande responsabilité à un plus jeune âge.

## VOTRE QUARTIER.

Ce qui est considéré sans danger dans une collectivité pourrait être risqué dans une autre. Demandez à vos voisins ce qu'ils considèrent comme raisonnable et pourquoi.

## VOTRE NIVEAU DE TOLÉRANCE.

Certains d'entre nous sont plus anxieux que d'autres. Vous pouvez expliquer à votre enfant que vous avez fixé certaines limites pour votre propre tranquillité d'esprit.

## Lorsque votre enfant réclame plus de liberté, discutez-en ensemble et dites-lui ce qui vous préoccupe.

Il suggérera peut-être des choses qui vous prouveront qu'il est capable de faire face à une certaine situation. Aidez-le à mettre ses suggestions en application. Donnez-lui de la monnaie ou une carte de téléphone pour qu'il puisse vous appeler. Demandez-lui d'appeler à une certaine heure. Demandez-lui avec qui il sort. Ces arrangements feront vite partie de votre routine, et il saura que vous vous occupez toujours de lui même si c'est à distance.

**Si votre préadolescent vous propose des solutions qui apaisent vos inquiétudes et lui permettent de jouir d'une plus grande liberté, il est alors sur le point d'obtenir plus de droits...**





# Encourager la coopération

**Les préadolescents remettent souvent nos règles en question et résistent à nos exigences.** C'est bon signe – n'oubliez pas qu'un enfant qui pense par lui-même, plutôt qu'un enfant qui fait ce qu'on lui dit, se laisse moins facilement influencer par ses camarades et d'autres influences négatives. Évidemment, c'est épuisant pour les parents!

## Conseils pour gagner la coopération de vos préadolescents :

### EXPLIQUEZ D'AVANCE CE QUE VOUS ATTENDEZ DE LUI.

Si vous ne lui avez pas demandé de rentrer à 18 heures pour le dîner, vous ne pouvez pas lui dire qu'il aurait dû s'en douter quand il arrive à 18 heures 30.

### AIDEZ-LE À COMPRENDRE AU LIEU DE VOUS CONTENTER DE LUI DONNER DES ORDRES.

Un préadolescent est plus susceptible de s'exécuter si vous lui expliquez pourquoi vous voulez qu'il fasse quelque chose : «Tu vas veiller tard chez Isaac demain soir, alors tu ferais mieux de te coucher plus tôt aujourd'hui pour te reposer.»

### DEMANDEZ-LUI SON AVIS.

Si vous voulez que votre enfant vous aide en allant chercher son petit frère à l'école, parlez-en avec lui et laissez-le vous aider à résoudre le problème. Si vous l'impliquez dans la prise de décision, il ne prétendra pas que «ce n'est pas juste».

### METTEZ-VOUS D'ACCORD.

Vous avez besoin de l'aide de votre enfant. Y a-t-il quelque chose qu'il aimerait que vous fassiez? Expliquez-lui : «Si tu t'occupes du bébé pendant que je fais la vaisselle, je pourrai te conduire chez ton ami.»

# Quand faut-il vous montrer inflexible?

Tout n'est pas négociable! Parfois, les parents doivent dire non. **Il est primordial que votre enfant vous sente inflexible sur des questions importantes.**

Si vous refusez de discuter de quelque chose, dites-lui clairement : «Je ne peux pas t'autoriser à aller à une fête où il n'y aura aucun adulte. Je ne changerai pas d'avis.» Mais si c'est possible, proposez-lui une autre solution : «Si tu veux, tu peux inviter quelques amis à la maison vendredi soir à la place.»

# Des attentes irréalistes

**Nous attendons tous quelque chose de nos enfants. Nous voulons qu'ils donnent le meilleur d'eux-mêmes.** Mais il faut également que nos attentes soient conformes à la réalité. Si elles sont trop irréalistes, les pressions sur l'enfant et la famille peuvent être extrêmement stressantes.

### CHOISISSEZ VOS BATAILLES.

Aucun compromis n'est possible sur les questions de sécurité et de santé, mais l'état de la chambre de votre préadolescent et la longueur de sa chevelure sont-ils si importants?

### PENSEZ À L'AMBIANCE

que vous voulez voir régner à la maison. Si vous avez des attentes élevées et inflexibles en ce qui concerne les corvées par exemple, vous aurez un jardin et une maison impeccables mais une relation médiocre avec votre enfant.

### PARLEZ À D'AUTRES PARENTS.

Les enfants serinent souvent «Mais les parents d'untel et untel les laissent faire...». Quelles sont vraiment les attentes et limites dans les autres familles? Lorsque votre enfant était petit, vous étiez sans doute souvent en contact avec d'autres familles, échangeant nouvelles et conseils. Les autres parents restent une source d'information importante, même s'il vous faut désormais faire un effort pour les rencontrer.



*«J'ai un ami qui semble avoir la fille 'parfaite' – elle est polie, sportive, aimable. Ces derniers temps, nous avons des problèmes avec notre propre fille, nous ne savons plus comment la prendre. Et puis un jour à la piscine, j'ai entendu cette fille parfaite passer un savon à son père qui voulait qu'elle se dépêche un peu – alors je me suis dit, peut-être que ça ne vient pas de nous. Peut-être que toutes les familles avec un enfant de 12 ans sont dans notre situation.»*

## SI VOUS AVEZ BESOIN D'AIDE

**Les batailles et les affrontements ne manqueront pas tout au long de l'adolescence de votre enfant, et le bien-être de la famille peut s'en ressentir.** Les problèmes avec les préadolescents sont plutôt communs – c'est la même chose dans toutes les familles.

**Vous n'avez pas besoin de tout régler par vous-même! Si votre enfant vous inquiète, et que la situation va en empirant, n'hésitez pas à vous faire aider.**

### Cherchez à vous faire aider si :

- Votre enfant participe à des actes de brutalité, qu'il soit le tortionnaire ou la victime
- Vous et votre enfant n'arrivez absolument plus à communiquer
- Vous le soupçonnez de consommer de la drogue ou de l'alcool
- Son cercle d'amis vous fait mauvaise impression
- Votre enfant dort mal, semble léthargique et a perdu l'appétit, autant de signes qui pourraient laisser croire qu'il s'enfonce dans la déprime
- Votre enfant commet des actes délinquants comme des vols ou des actes de violence
- Votre enfant est cruel envers les animaux
- Votre enfant est absolument fasciné par la violence, les armes ou les jeux militaires
- Le comportement de votre enfant épuise la famille et l'atmosphère empire.

### Vous pouvez trouver de l'aide auprès d'un grand nombre de sources,

- Votre médecin de famille ou pédiatre
- Un enseignant orienteur, psychologue scolaire, travailleur social ou conseiller
- Un conseiller familial ou pédopsychologue
- Le centre de ressources pour les familles le plus proche
- La section autoassistance d'une librairie ou de la bibliothèque

## Subir les conséquences de ses actes

Lorsqu'un enfant se conduit mal ou prend une mauvaise décision, la conséquence la plus efficace est celle qui découle logiquement de son comportement. Si votre fille attend le dernier moment pour faire ses devoirs, elle devra se passer de son émission télévisée favorite pour pouvoir les finir; si votre fils casse le yoyo de son ami, il devra économiser son argent de poche pour lui en acheter un autre.

Il est parfois difficile de penser tout de suite à une conséquence appropriée. **Voici quelques directives pour vous aider :**

**Discutez-en ensemble.** Parlez calmement avec votre enfant des conséquences de son attitude, et décidez ensemble de ce qui serait une conséquence juste.

**Soyez réaliste.** Si vous optez pour une conséquence trop stricte, vous n'aurez ni le temps ni l'énergie pour l'appliquer. Une conséquence moins sévère, qui sera systématiquement appliquée, donnera de meilleurs résultats.

Il vaut mieux régler la situation rapidement, mais si vous êtes vraiment en colère ou frustré, **prenez le temps d'y réfléchir.** Prévenez votre préadolescent afin qu'il ne s'imagine pas que vous avez oublié ce qu'il a fait ou que vous avez tiré un trait dessus.

## Tout le monde fait des erreurs

**Une fois qu'une question est réglée, vous souhaiteriez parfois pouvoir changer d'avis.** Ne vous sentez pas prisonnier d'une décision que vous avez prise à la va-vite ou sous le coup de la colère. Les parents considèrent la cohérence comme une qualité précieuse, mais un préadolescent peut comprendre que vous reveniez sur l'une de vos décisions.

Parfois, on réagit de manière disproportionnée ou on se laisse aveugler par sa colère lorsqu'un enfant se conduit mal. Vous serez un modèle de comportement excellent pour votre enfant si vous pouvez lui dire : «Je ne devrais pas réagir de cette façon. Calmons-nous et on en reparlera plus tard.» **Vous démontrez ainsi à votre enfant une manière raisonnable de contrôler sa propre colère et de corriger ses erreurs.**

### CONFLIT ENTRE FRÈRES ET SŒURS

Il arrive fréquemment que des conflits éclatent entre les préadolescents et leurs frères et sœurs, ce qui ne les rend pas moins stressants pour tous ceux concernés.

**Pouvez-vous calmer le jeu?** Probablement pas en plein milieu d'une dispute. Mais vous pouvez exiger qu'ils aillent se calmer chacun de leur côté, et plus tard, en tête-à-tête, expliquez-leur quelles sont les limites en terme de langage cruel. Dites clairement ce que vous tolérez et ce que vous n'acceptez pas. Et n'oubliez pas que **de telles limites s'appliquent à tout le monde, pas seulement à votre préadolescent.** Les frères et sœurs cadets peuvent se montrer sans pitié une fois qu'ils ont découvert le point sensible de leur aîné.

**Un préadolescent aura parfois besoin d'aide pour trouver des manières plus acceptables d'exprimer sa colère ou sa frustration – il peut se défouler en allant faire un tour de bicyclette ou en marquant quelques paniers, mais pas en frappant sa petite sœur.**

## Réfléchir

Lorsque votre enfant a un problème, est-ce que vous le résolvez à sa place – ou est-ce que vous l'aidez à chercher lui-même une solution?

**Si vous l'aidez dès maintenant à chercher des solutions à ses problèmes, il sera mieux préparé pour l'avenir, lorsqu'il devra faire des choix plus difficiles... et lorsque vous ne serez peut-être pas là pour l'aider.**

Plutôt que de le laisser opter pour la première solution qui lui vient à l'esprit, encouragez-le à identifier le problème, à penser aux options, puis à choisir sa ligne de conduite. Demandez-lui plus tard comment les choses se sont passées.

*«À la maison, c'est lorsque Thierry (cinq ans) rentrait dans la chambre de Roberto qu'éclataient les disputes les plus violentes.*

*Roberto se mettait dans des colères noires.*

*On a fini par en discuter, et il s'est avéré que ça ne dérangeait pas Roberto tant que*

*ça que Thierry aille dans sa chambre – le*

*fait est que Thierry aimait sa collection Star*

*Trek. Alors on s'est mis d'accord. Thierry peut*

*rentrer dans la chambre de Roberto, mais il doit*

*lui demander la permission avant de*

*toucher quoi que ce soit. Jusqu'ici ça marche.»*

Vous pouvez appliquer la même méthode pour des problèmes impliquant plusieurs membres de la famille en organisant des réunions de famille. Tous les membres de la famille peuvent en profiter pour déterminer les responsabilités ou résoudre les conflits. Prévoyez suffisamment de temps pour que tout le monde ait son mot à dire, et pour trouver une solution qui conviendra à tous. Même si ces réunions n'éliminent pas tous les conflits, elles permettent de les résoudre ensemble de manière constructive.

Si ce processus ne mène à rien la première ou la deuxième fois, n'abandonnez pas pour autant. **À la longue, votre enfant acquerra suffisamment d'expérience pour comprendre l'utilité de prendre des décisions réfléchies.**

## Partager des valeurs

Qu'est-ce qui est important pour votre famille? Quels principes guident votre vie? **Vous communiquez à votre enfant les valeurs qui vous importent de diverses manières.** Parfois, votre enfant les apprend parce que vous les lui expliquez. Mais bon nombre de messages sont plus subtils. L'exemple que vous donnez à votre préadolescent, bon ou mauvais, a une incidence énorme sur la manière dont il se comporte.

Pendant que vous dînez ou que vous regardez la télévision en sa compagnie, expliquez-lui ce que vous voyez et ce que vous ressentez. C'est ainsi que votre enfant absorbe les idéaux et les croyances qui seront son point d'ancrage au cours des années difficiles qui vont suivre. Peu importe ce qui se passera entre-temps, il est probable qu'il finira toujours par se rallier à ces valeurs-là.

## RAPPROCHER LES CULTURES

**Se disputer, critiquer, répondre... En Amérique du Nord, on considère ces comportements comme normaux de la part d'un adolescent. Mais chaque culture a ses propres attentes en ce qui concerne la manière dont les adolescents doivent se comporter, et ses propres méthodes pour les guider jusqu'à l'âge adulte.**

**Si vous avez grandi au sein d'une autre culture, vous aurez peut-être plus de difficultés à élever votre préadolescent. Vous aurez peut-être du mal à savoir si son comportement est typique des jeunes de son âge ou s'il y a un problème. Votre enfance aura peut-être été trop différente de la sienne pour vous permettre de faire des comparaisons. Vous serez peut-être incapable de vous rassurer en vous disant «J'étais pareil à son âge».**

### Comment vous faire une opinion sur le comportement d'un préadolescent?

- Parlez à d'autres parents dont les enfants ont à peu près le même âge – vous constaterez probablement qu'une certaine part de conflit est normale.
- L'école, le centre culturel ou le centre communautaire offrent parfois des cours sur le rôle parental.
- Le professeur de votre enfant pourra vous dire si votre enfant et ses amis se conduisent bien.
- Si vous vous inquiétez, prenez rendez-vous avec un enseignant orienteur ou un psychologue scolaire.

**C'est une chance énorme que de connaître deux cultures.** Mais votre préadolescent ne s'en rend peut-être pas compte pour l'instant! N'oubliez pas que les préadolescents recherchent l'approbation de leurs camarades. Si eux ou leurs parents ont l'air différent, ils ont peur d'être rejetés. Si vous maintenez des liens solides avec votre enfant pendant cette période, il est très probable qu'il s'intéressera de nouveau à ses racines plus tard, lorsqu'il aura plus grande confiance en lui.



# Le lien parent-enfant

## Garder le contact avec votre préadolescent

**V**otre enfant devient de plus en plus indépendant à mesure que les jours passent. Il est cependant toujours important de renforcer les liens qui existent entre vous. Ce n'est pas toujours facile, mais le jeu en vaut la chandelle!

### Être à l'écoute et communiquer

«Akira s'est vraiment mis en colère contre moi parce que notre ordinateur est dépassé et qu'on ne peut jouer à aucun jeu intéressant avec. Il criait, il était tout rouge. Sa colère était vraiment disproportionnée par rapport au problème qui l'avait soit-disant provoquée. J'ai fini par lui demander, «Y a-t-il autre chose qui te tracasse?» et il m'a tout raconté. Un enfant n'arrête pas de se moquer de lui à l'école. L'ordinateur n'avait rien à voir avec le véritable problème.»

**Ces liens étroits que vous aurez tissés avec votre enfant seront vraiment utiles lorsqu'il entrera dans l'adolescence.** Vous comprendrez le point de vue de l'autre, vous communiquerez plus facilement, et vous pourrez résoudre les problèmes ensemble. Vous vous connaîtrez.

Que votre enfant soit perturbé parce qu'il a perdu ses chaussures de sport ou parce que son ami fait des vols à l'étalage, il a besoin que vous soyez à son écoute. Si un enfant sait que ses parents seront toujours là pour l'épauler, quoi qu'il arrive, il parlera sans crainte de ses erreurs ou des questions qui le préoccupent. **Comment garder les lignes de communication ouvertes?**

**ÉCOUTEZ SANS JUGER ET SANS DONNER DE LEÇON, MÊME SI C'EST DIFFICILE.** Si vous vous mettez en colère, il ne vous dira peut-être plus rien. Montrez-lui que, même si son comportement vous inquiète, vous êtes de son côté.

Un enfant peut tester votre réaction en vous parlant d'une idée qui le préoccupe comme consommer de l'alcool ou de la drogue. Le fait qu'il en parle ne veut pas dire qu'il le fait. **Si votre préadolescent vous parle, même de questions inquiétantes, c'est un bon signe. Cela signifie qu'il vous fait suffisamment confiance pour vous faire part de ses craintes.**

**ESSAYEZ DE COMPRENDRE LE POINT DE VUE DE VOTRE ENFANT.** Les choses n'ont pas du tout la même perspective quand on a 12 ans, et qu'on a une compréhension et une expérience du monde plus limitées. Parfois, les préadolescents ont l'air tellement compétents, qu'on a tendance à oublier qu'ils ne peuvent pas vraiment prévoir les conséquences de leurs actes comme les adultes. Votre fille veut peut-être devenir maître-nageur, sans faire le rapprochement entre cet objectif et les leçons de natation qu'elle n'aime soi-disant pas.

### CONSERVEZ UNE ATTITUDE POSITIVE ENVERS VOTRE ENFANT.

Félicitez souvent votre enfant pour les choses qu'il fait bien. C'est facile de critiquer ses faiblesses, mais il a besoin que vous remarquiez ses efforts et accomplissements – chaque jour.

### TOUT DÉPEND DE LA MANIÈRE DE DIRE LES CHOSES.

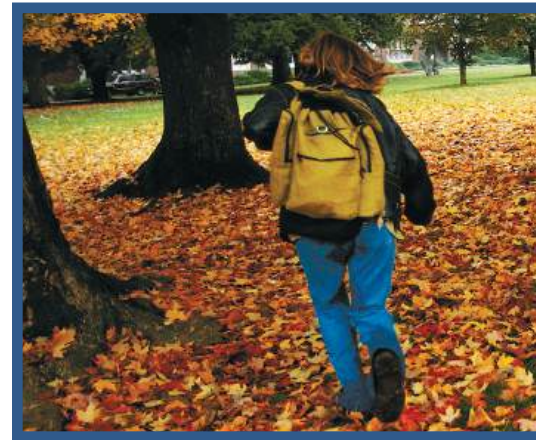
Évitez de poser des questions qui lui donneraient l'impression d'être au pied du mur. «Est-ce que tu as encore un bulletin médiocre à nous montrer?» envoie un message négatif concernant vos attentes pour votre enfant et le mettra probablement sur la défensive. «Qu'est-ce que tu ressens quand tu obtiens des C?» laisse le champ libre pour une discussion ouverte du problème.

### ENCOURAGEZ, MAIS N'INSISTEZ PAS.

Il arrivera que votre enfant refuse de vous parler. Essayez de ne pas insister, mais soyez là quand il aura besoin de vous. Certains enfants se laissent aller pendant les périodes de détente, de calme qui précèdent le coucher; d'autres se confient dans la voiture ou pendant le dîner. Parfois, les vrais échanges commencent après une discussion banale sur le sport ou les ordinateurs.

### LAISSEZ-VOUS ALLER.

Lorsque vous exprimez vos opinions, idées et intérêts, que vous parlez de vos espoirs, vos craintes, vos joies et vos erreurs, votre enfant reçoit un message puissant. En disant à votre enfant ce que votre vie vous inspire (en évitant de l'accabler), vous l'invitez à en faire autant. Et il saura que vous le respectez assez pour lui faire part de vos pensées – son estime de soi s'en trouvera renforcée.



«Ma mère est tellement agaçante. Elle se lance toujours dans de grandes discussions quand je suis occupée. Elle m'empêche de faire mes devoirs parce qu'elle veut me parler. Je déteste ça! Et elle essaye de tout savoir, elle pose des tas de questions.»

—SHONA, 12 ANS—



## Garder le contact

**Parfois, les préadolescents excluent les adultes de leurs activités.** Ils nous chassent par leur comportement et leur langage corporel. Quel parent n'a pas vu son enfant lever les yeux au plafond quand il découvre que c'est son père qui accompagnera la classe en excursion pédagogique?

Et souvent, les parents n'incluent pas non plus les préadolescents. Ils sont trop occupés, ou ils sont pris par les cadets de la famille. Ils présument parfois que le préadolescent refusera de les accompagner.

*«J'ai des problèmes avec Lela ces derniers temps. Nous nous disputons sans arrêt; alors un soir je lui ai demandé si elle voulait venir se promener avec moi. Elle est venue, un peu réticente au début. Mais elle s'est détendue peu à peu. Nous sommes passées sous un magnifique pommier en fleurs, les pétales tombaient sur nous et elle m'a dit qu'on pouvait faire un vœu si on en attrapait un. J'ai eu la chance d'entrevoir encore une fois la merveilleuse enfant qu'elle est, sans toute cette confusion due à la préadolescence qui semble nous empoisonner la vie. Je suis tellement contente d'avoir fait cette promenade avec elle.»*

**En fait, les préadolescents veulent qu'on les inclut et ils ont encore besoin de l'attention de leurs parents.** Même si votre enfant refuse votre invitation une fois, demandez-lui encore la fois d'après! Il faut que les préadolescents dînent en famille le plus souvent possible. Ils doivent accompagner leurs parents lors des visites aux voisins, à la famille et aux amis. **C'est essentiel qu'ils conservent un sentiment d'appartenance et qu'ils sachent qu'ils sont importants à vos yeux.**

**Passez des moments en tête-à-tête avec votre préadolescent.** Réservez-lui du temps chaque semaine et demandez-lui ce qu'il veut faire. En vous promenant ou en déjeunant ensemble, vous aurez l'occasion de découvrir à quoi il pense ou comment ça se passe à l'école. C'est l'occasion de prendre des nouvelles de votre enfant malgré votre emploi du temps surchargé.

**Nul besoin de prévoir un programme élaboré pour garder le contact avec votre enfant.** Détendez-vous en regardant ensemble un film comique. Allez faire du magasinage ou une promenade à bicyclette. Jouez aux cartes, promenez le chien, faites-vous les ongles, faites quelques passes de hockey...

**Restez également en relation avec votre enfant de manière physique.** Votre fils n'appréciera sans doute pas que vous le preniez dans vos bras devant ses camarades, mais vous pouvez l'embrasser chaque matin avant qu'il ne parte pour l'école, ou lui serrer affectueusement l'épaule lorsque vous le déposez au hockey. Serrez la main de votre fille dans la vôtre ou remplacez les baisers par un autre geste affectueux. **Montrez-leur d'une façon ou d'une autre que vous les aimez.**

## Montrez de l'intérêt!

Quand les enfants grandissent, les parents deviennent naturellement moins impliqués dans leurs passe-temps et activités. **Mais votre intérêt et votre soutien émotionnel sont toujours aussi importants. Cela prouve que ce qu'ils aiment vous tient à cœur et que vous appréciez leurs compétences et connaissances.**

Il existe diverses manières de prouver votre soutien :

**ASSISTEZ À SES MATCHS, SPECTACLES OU COMPÉTITIONS.**

**SI VOUS VOYEZ UN ARTICLE DANS LE JOURNAL CONSACRÉ À SA PASSION, DÉCOUPEZ-LE LUI.** Ou empruntez un livre ou un magazine sur ce sujet quand vous allez à la bibliothèque.

**EMMENEZ-LE À UN ÉVÉNEMENT LIÉ À SON PASSE-TEMPS, QU'IL S'AGISSE D'UNE EXPOSITION CANINE OU D'UNE EXPOSITION D'ART.**

**DEMANDEZ-LUI DE VOUS MONTRER SA COLLECTION OU SON DERNIER PROJET EN DATE.**

**Aidez-le à s'entraîner** en lui lançant la balle, en faisant le gardien de but, en lui donnant la réplique ou en faisant office de spectateur tout simplement.



*«Cette année, Ben (11 ans) a terminé quatre niveaux de leçons de natation. D'habitude, je l'accompagne et j'attends à l'accueil. Le dernier jour de la séance la plus récente, il m'a demandé de venir le voir. J'étais stupéfait de voir à quel point il avait progressé, mais je me suis dit que je ne l'avais sans doute pas assez soutenu et que je lui avais manqué. Je ne pensais vraiment pas qu'il avait envie que j'assiste à ses cours.»*

## Célébrez votre enfant

Certains jours, vous souhaitez peut-être que la vie avec un préadolescent soit moins compliquée.

Mais voyez les bons côtés du développement de votre enfant! Voyez tout le chemin qu'il a parcouru ces deux dernières années. Il devient plus compétent, plus indépendant. Peut-être montre-t-il qu'il est capable d'endosser de nouvelles responsabilités ou de se comporter (de temps en temps!) de manière plus mûre. Ses talents et intérêts à l'école et en dehors commencent à s'affirmer. Vous pouvez aller dîner au restaurant et parler de choses qui vous intéressent tous les deux. **Vous commencez à entrevoir l'adulte qu'il est en train de devenir.**

*«Janina a presque 12 ans et quand je les regarde elle et ses amies, je suis étonnée par leur énergie, leur enthousiasme et leur confiance. On voit qu'elles sont excitées d'être arrivées à cette étape de leur vie avec toutes les nouvelles possibilités qui s'offrent à elles. Elles aiment être ensemble. Il semble qu'elles aiment la vie.»*

**Toutes ces années passées à élever votre enfant commencent à porter leurs fruits. Soyez fier de vous!**

Avec tout le soutien que vous lui procurez – affection, compréhension, limites raisonnables et dialogue – **votre enfant sera bien préparé pour l'adolescence qui s'en vient. Et vous aussi.**

*«Parfois, quand tous les enfants sont en train de jouer dans la rue, je vois Simon lancer le ballon aux enfants plus jeunes ou les consoler s'ils se font mal. Je suis si fière de lui quand je vois ça.»*



**NORMAN W. NAUMOFF,***président de Kodak Canada Inc.***CHERS PARENTS,**

Kodak Canada a le plaisir de vous présenter la quatrième brochure de la série **Parents pour la vie**, programme d'éducation familiale primé et sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles.

**La préadolescence, votre enfant et vous : Sur le chemin de l'indépendance** vous donne un aperçu des années complexes qui précèdent l'adolescence et au cours desquelles les jeunes connaissent des hauts et des bas sur le plan émotionnel et souffrent d'un manque de confiance.

De nombreuses années ont passé depuis la préadolescence de mes trois enfants mais je me souviens que ma femme Anita et moi-même avons connu des difficultés au cours de cette période. Aujourd'hui, il semble que les enfants grandissent encore plus vite et qu'ils cherchent à être indépendants plus tôt. Les préadolescents veulent plus de liberté et les parents veulent qu'ils endossent plus de responsabilités; l'estime de soi, de même que l'influence exercée par leurs camarades, deviennent des questions sensibles. C'est un processus graduel au cours duquel il faut apprendre à lâcher du lest tout en surveillant les conséquences, et c'est une étape qui s'avère très difficile pour les enfants comme pour les parents.

Chez Kodak Canada, nous nous soucions du bien-être des familles. Nous espérons que les renseignements contenus dans cette nouvelle brochure vous aideront, vous et votre enfant, tout au long de cette période délicate.

Sincères salutations.

*Le Président,  
Kodak Canada Inc.*



*Norm Naumoff*  
Norman W. Naumoff



PARENTS POUR LA VIE

**Kodak**

Imprimé au Canada. Contenu © Tous droits réservés

Esprits Sains Enfants Sains, 2000.

Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite, en tout ou partie, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

*Nous déclinons toute responsabilité pour les conseils énoncés dans la présente publication. L'information figurant dans ce livret ne peut en aucun cas remplacer une consultation avec un médecin ou d'autres experts qualifiés.*



# LA GESTION DES CONFLITS

Les préadolescents sont des enfants âgés de 10 à 12 ans. Plusieurs changements surviennent chez les enfants durant cette période. Chaque enfant est différent. En essayant les suggestions ci-dessous, gardez en tête la personnalité de votre enfant.



*Tentez de vous asseoir ensemble. Parlez calmement des effets du comportement de votre enfant et discutez de ce qui serait une juste conséquence.*

Les conflits entre les parents et les enfants commencent souvent à s'accroître à la préadolescence, et encore plus à l'adolescence, alors il est important de travailler sur des solutions pour gérer les conflits dès le commencement. Trouver de bonnes stratégies de gestion des conflits contribuera à rendre vos vies plus calmes et vos relations plus fortes. Enseignez à votre enfant de gérer les conflits avec les autres. Rappelez-vous, un certain nombre de conflits parent-enfant est tout à fait normal et que c'est l'une des façons pour votre enfant de développer son indépendance. Vous pourriez avoir plus de conflits avec un enfant qu'avec un autre – chaque situation et chaque personnalité sont différentes, rappelez-vous qu'il y a certaines choses que vous ne pouvez pas contrôler.



## Comment vous pouvez aider – et conserver la relation avec votre enfant.



« Je déteste mes parents lorsqu'ils crient après moi et qu'ils disent : « N'élève pas la voix contre moi! » lorsque je tente de répondre. J'aimerais qu'ils me parlent de la même façon qu'ils aimeraient que je leur parle ».  
-Sofia, 11 ans.

1. **Restez calme.** Essayez de gérer le conflit de manière calme, même si vous pourriez être frustré et fatigué. C'est difficile de toujours faire ça, mais crier après votre enfant rend difficile leur écoute sur ce que vous avez à dire et peut envenimer le conflit, car ils peuvent vous percevoir comme une personne déraisonnable.
2. **Écoutez votre enfant.** Interrogez votre enfant sur ce qui est la cause du problème et laissez-les-vous en parler. Si vous demandez à votre enfant d'être obéissant sans écouter ce qu'il souhaite vous dire, cela peut créer des tensions et votre enfant pourrait commencer à vous cacher ses activités. Lorsque vous avez une meilleure compréhension de comment votre enfant se sent, vous pourriez décider d'être plus flexible avec les règles ou les modifier pour réduire le conflit à l'avenir.
3. **Soyez respectueux.** Dans toutes les situations conflictuelles, si vous souhaitez que votre enfant traite les autres avec respect – y compris vous – démontrez aussi du respect pour votre enfant. Concentrez-vous sur les faits de la situation. Essayez de ne pas blâmer ou critiquer votre enfant, ce qui pourrait envenimer le conflit davantage. Même si votre enfant crie après vous, essayez de demeurer calme.
4. **Concentrez-vous sur les questions importantes.** Rappelez-vous que certains conflits peuvent ne pas valoir la peine d'en discuter. Essayez de réduire le conflit avec votre enfant en vous concentrant sur les conflits les plus importants et en oubliant les autres. Par exemple, une situation où la sécurité ou la santé de votre enfant est en danger est beaucoup plus importante que le fait que votre enfant doive compléter son devoir à un moment convenu. Si votre enfant voit que vous pouvez faire des compromis, il est beaucoup plus susceptible d'écouter ce que vous avez à dire lorsque vous avez besoin de son écoute.
5. **Éloignez-vous de la conversation si nécessaire.** N'ayez pas peur d'arrêter la conversation et de vous éloigner si la discussion devient trop tendue. Vous pourriez dire quelque chose comme : « Je ne te parlerai pas si tu utilises ce ton. Nous pourrions poursuivre cette conversation lorsque tu seras plus respectueux. » C'est une bonne stratégie à utiliser pour empêcher les gens de dire des choses qu'ils pourraient regretter plus tard.

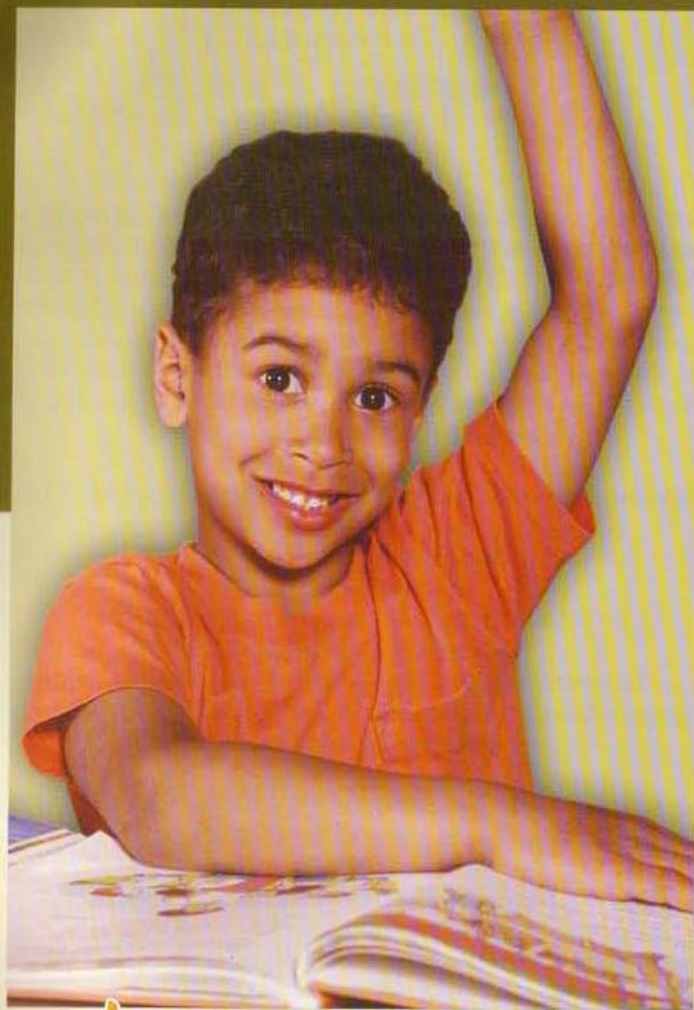
### Besoin de soutien?

Visitez [StrongMindsStrongKids.ca](http://StrongMindsStrongKids.ca) pour en connaître davantage sur les autres programmes et événements offerts par Esprits Sains Enfants Sains.

Ou communiquez avec votre médecin de famille, un organisme de santé publique ou un conseiller scolaire.



PARENTS POUR LA VIE présente



**L'estime de soi**  
Le soutien émotionnel aux  
enfants d'âge scolaire

PARENTS POUR LA VIE

présente

# L'estime de soi

Le soutien émotionnel aux  
enfants d'âge scolaire

*L'estime de soi, Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire* est la cinquième brochure d'une série publiée par le programme d'éducation PARENTS POUR LA VIE. PARENTS POUR LA VIE est un programme d'éducation primé et sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. Ce projet unique comprend des brochures et des affiches qui ont été préparées par les rédacteurs du magazine Today's Parent en collaboration avec Esprits Sains Enfants Sains.

## Autres ressources offertes par le PROGRAMME PARENTS POUR LA VIE

Oui, vous le pouvez! Des méthodes de discipline positive  
pour vous et votre enfant

Un père actif : Guide pour le nouveau père  
Apprendre, c'est un jeu d'enfant!

La préadolescence, votre enfant et vous : l'indépendance

Série d'affiches : 6 affiches en couleur portant chacune un message  
différent sur le rôle des parents

Pour en savoir plus sur PARENTS POUR LA VIE, veuillez vous mettre en  
rapport avec Esprits Sains Enfants Sains part

**Courriel : [info@StrongMindsStrongKids.ca](mailto:info@StrongMindsStrongKids.ca)**

Visitez notre site Web [www.STRONGMINDSSTRONGKIDS.CA](http://www.STRONGMINDSSTRONGKIDS.CA) pour  
obtenir un bon de commande et pour visionner notre documentation  
concernant Parents pour la vie. Venez découvrir le divers programmes  
et événement proposés par Esprits Sains Enfants Sains.



**Kodak**

## INTRODUCTION

*Pourquoi l'estime de soi est-elle si importante?* Les parents entendent souvent parler de l'estime de soi. On en parle régulièrement dans les discussions sur le bien-être des enfants parce qu'une bonne estime de soi a un effet sur tous les aspects de notre vie : l'apprentissage, les relations, la santé, la carrière et la satisfaction par rapport à sa vie. Les gens ayant une estime de soi positive ont tendance à être plus heureux et plus productifs.

Nous avons tous une petite idée de ce que signifie l'estime de soi, mais son développement reste un peu mystérieux. Certaines personnes devraient avoir une bonne estime d'elles-mêmes, mais pourtant ce n'est pas toujours le cas, alors que d'autres qui n'ont pas autant de succès ont une meilleure estime de soi. Comment expliquer tout cela? Quel rôle jouent les parents? Comment continuer à aider nos enfants à développer une bonne estime de soi à mesure qu'ils vieillissent et qu'ils entrent en contact avec d'autres gens?

Ce document est l'occasion d'approfondir la question ainsi que d'autres sujets connexes.

*Nous aimerions remercier les membres du comité consultatif de La fondation de psychologie du Canada, qui nous ont fait partager leurs connaissances durant l'élaboration et la conception de L'estime de soi*

*Dr Ester Cole, C.Psych.*

*Dr Jane Margles, C.Psych.*

*Dr Harold Minden, Professor Emeritus, C.Psych.*



# L'estime de soi

## Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire

Par John Hoffman

### DE QUOI EST-IL QUESTION?

Définition de l'estime de soi

Page 1

---

Nous parlons de l'origine de l'estime de soi et de son développement à l'enfance

### DISCUSSION

Conseils sur la communication pour favoriser l'estime de soi

Page 10

---

La communication positive ne se limite pas à dire à nos enfants que nous les aimons. Voici certains conseils pratiques qui contribueront à l'estime de soi de votre enfant.

### EN PLUS DE LA RELATION PARENT-ENFANT

Le monde de votre enfant

Page 18

---

Comment les activités, les autres expériences et les amis modifient-ils l'estime de soi et quel rôle les parents peuvent-ils jouer?

### L'ÂGE SCOLAIRE

La relation entre l'estime de soi et l'école

Page 26

---

Le succès à l'école renforce l'estime de soi d'un enfant. De la même manière, les enfants qui ont une bonne estime de soi seront plus enclins à s'épanouir à l'école

# DE QUOI EST-IL QUESTION?

## Définition de l'estime de soi

*Qu'est-ce que l'estime de soi et d'où vient-elle? Pour le savoir, attardons-nous aux origines de l'estime de soi et à son développement dans l'enfance.*

### Qu'est-ce que l'estime de soi?

*Pour la plupart des gens, avoir une bonne estime de soi signifie de se considérer comme une bonne personne et de pouvoir s'accepter comme on est. Et c'est déjà un bon point de départ. Mais examinons la question de l'estime de soi de plus près.*

En général, les personnes ayant une bonne estime de soi :

- sont capables de reconnaître leurs forces et leurs besoins personnels et se sentent bien avec elles-mêmes;
- s'entendent bien avec les autres et aiment passer du temps avec eux, mais veulent aussi passer un peu de temps toutes seules;
- sont confiantes quand vient le temps d'affronter de nouveaux défis et d'explorer des possibilités et prendront des risques en conséquence;
- sont capables de penser pour elles-mêmes sans avoir besoin de l'approbation des autres;
- sont satisfaites de leurs habiletés et réussites, mais arrivent à accepter les frustrations;
- peuvent réussir à s'occuper des tâches et à relever des défis qui se présentent dans la vie.

*N'oubliez pas que tout le monde a des hauts et des bas dans la vie et que même avec une bonne estime de soi, personne n'a toutes ces qualités en tout temps!*

## D'où vient l'estime de soi?

À l'enfance, l'estime de soi d'un enfant se développe avec le soutien émotionnel des parents. L'affection et les soins que les parents donnent au bébé se traduisent pour lui par « tu es adorable et important juste parce que tu es là ». *Cet amour sans réserve est la base de l'estime de soi de votre enfant.*

Mais l'estime de soi vient non seulement de ce que vous êtes, mais aussi de ce que vous pouvez faire et de la façon dont vous vivez. C'est pourquoi vous ne pouvez pas donner à votre enfant une estime de soi en lui disant des choses comme : « Il n'y a personne d'autre comme toi » ou « Tu es spécial ». Le développement de l'estime de soi est plus compliqué. À mesure que les enfants deviennent plus indépendants et quittent leur petit monde, les commentaires des autres et une impression de compétence sont de plus en plus importants à leur estime de soi.

D'où vient cette impression de compétence? Pour la plupart des gens, on la trouve à trois niveaux.

- Les gens : Les êtres humains sont des êtres sociaux. La plupart d'entre nous vivons, travaillons et nous amusons en groupe, ce qui fait que réussir à interagir avec les autres, s'entendre, se sentir acceptés, entretenir de bonnes relations et avoir des amis, sont des aptitudes importantes.
- La personnalité : Les valeurs et qualités positives que nous développons comme la tendresse, la persévérance et l'intégrité peuvent aussi devenir une source importante d'estime de soi. Ce sont ces qualités qui font que nous nous considérons comme « une bonne personne ».
- Les habiletés, capacités et réussites : Nous devons tous être en mesure d'accomplir les tâches nécessaires pour avoir une vie agréable et productive, comme par exemple s'occuper de soi, connaître le monde qui nous entoure, arriver à faire notre travail et avoir des intérêts pour le sport, les arts ou la musique.



## Vivre avec soi-même

Est-ce que les gens qui ont réussi beaucoup de choses ont une estime de soi supérieure? Les personnes qui ont un joli physique attirent souvent l'attention. Celles qui réussissent bien à l'école ou dans les sports ou au travail reçoivent souvent des félicitations des enseignants, des entraîneurs ou des employeurs, et les personnes populaires sont bien appréciées des amis. Alors, il semble qu'il serait plus facile de se sentir bien avec soi-même, mais en fait, des personnes peuvent avoir des habiletés formidables et quand même une faible estime de soi.

Ceci parce que les habiletés ou la popularité ne forment qu'une partie de l'estime de soi. Les sentiments que nous avons envers nous-mêmes et notre propre valeur sont beaucoup plus complexes que cela.

*À mesure que nous acquérons de nouvelles compétences et que nous essayons d'améliorer celles que nous avons déjà, nous devons aussi accepter qui nous sommes et ce que nous sommes. C'est un peu comme un cercle : nos réussites et compétences influent notre façon de nous voir, et cette perception a aussi un effet sur la façon dont nous voyons nos réussites. Ces choses seront toujours reliées.*

*Ce qu'il ne faut pas confondre avec  
l'estime de soi*

*Une bonne estime de soi ne signifie pas :*

- d'être heureux tout le temps;*
- de penser que l'on est meilleur ou plus important que quelqu'un d'autre;*
- de croire que vous êtes (ou devriez être) « formidable » à plusieurs niveaux -- comme les sports, l'école, le travail, la beauté ou socialement.*

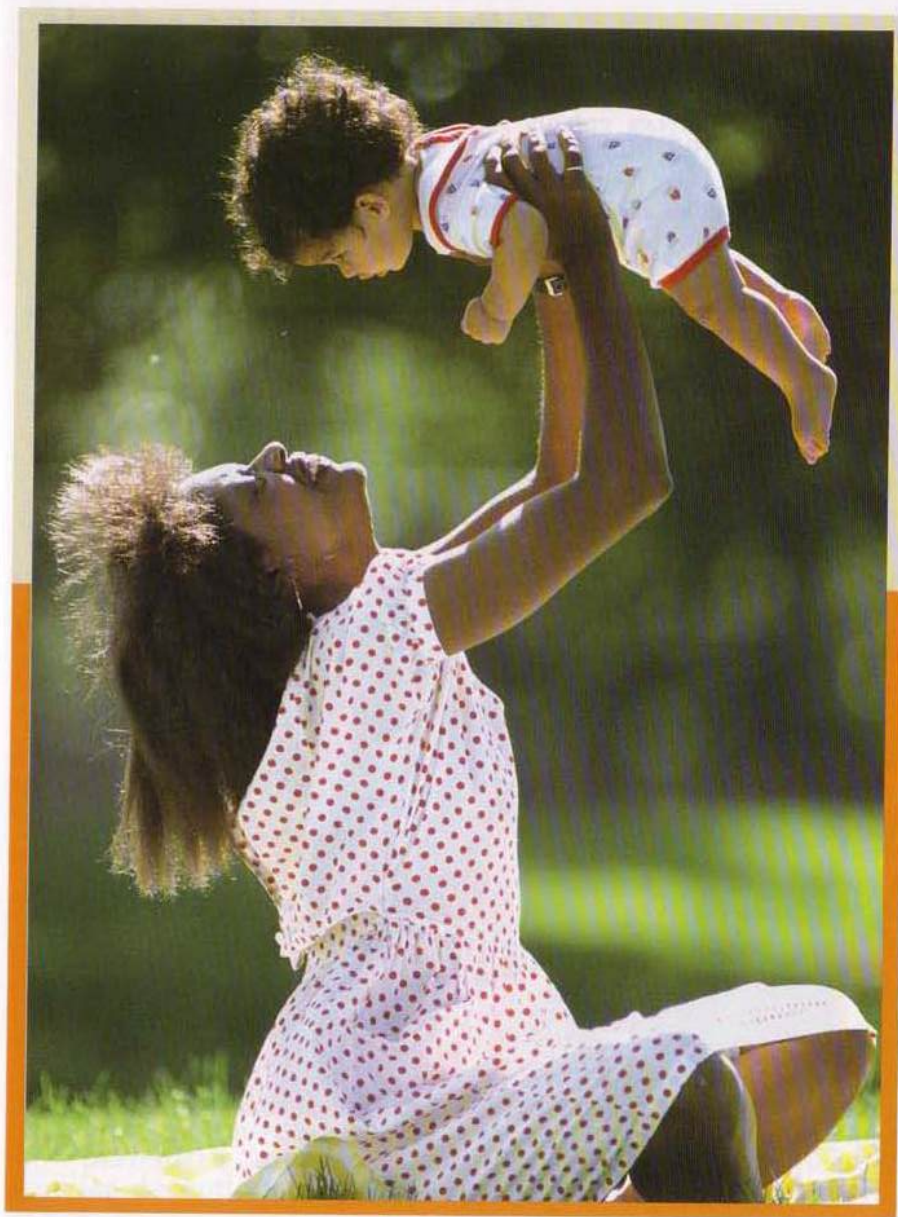


## Quel bébé formidable

« Mais où est le petit garçon? »

Jean veut toujours voir son bébé, René, dès qu'il revient à la maison. « Je pense qu'il vient de finir son dodo », répond Sarah. Jean se déplace pour jeter un coup d'œil dans la poussette. Son bébé de deux mois est réveillé et content de se trouver là. Jean lui sourit.

René sourit à son tour d'un de ses sourires irrésistibles. Son visage s'éclaire et il commence à bouger les bras et les jambes ainsi que tout son corps de façon excitée. Jean est absolument captivé par sa réaction. Il pense « quel bébé formidable nous avons ». René voit la réaction du visage de son père et se sent formidable.



## Estime de soi des enfants

Jusqu'à maintenant, nous avons surtout parlé des adultes ayant une bonne estime de soi. Les enfants sont différents. *A mesure qu'ils grandissent, leur estime de soi est en évolution constante.* Elle peut varier en fonction de l'âge ou d'une situation particulière et les aspects importants changent et évoluent à mesure que l'enfant grandit.

Donc, l'estime de soi n'est pas quelque chose que l'enfant a ou n'a pas. Elle peut être grande sur le terrain de ballon-panier et faible en mathématiques ou prononcée à l'âge de dix ans et hésitante à l'adolescence. Les parents remarquent les changements chez leurs enfants et cela peut compliquer la tâche de leur donner le soutien émotionnel nécessaire.





## Effets des étapes de développement sur l'estime de soi

*Le rôle des parents est d'assurer une bonne estime de soi aux enfants à mesure qu'ils passent à différentes étapes de développement.*

Avec les bébés, comme nous l'avions indiqué, la chose est relativement simple. L'estime de soi se limite à une relation étroite, de la confiance et beaucoup d'amour. Les nouveaux-nés ne savent pas exactement qui ils sont. La façon dont nous agissons avec eux leur montre qui ils sont et qu'ils comptent pour nous, les parents.

*Les enfants continuent de dépendre des commentaires des parents pour leur donner confiance en eux.* Les parents sont émerveillés par chaque étape, le premier pas, le premier mot, la première tour avec des blocs. Le bébé se dit : « Je suis le centre de l'univers. Je dois être quelqu'un de très spécial si mon père et ma mère pensent que ce que je fais est formidable. »

Alors que les enfants passent à l'âge préscolaire, nous continuons à leur donner beaucoup d'amour, mais nous nous attendons à plus de choses de leur part. Nous voulons qu'ils apprennent des habiletés et qu'ils commencent à se conduire d'une certaine façon. Lorsqu'ils le font, nous leur montrons que nous sommes contents et sinon, que nous sommes déçus. Ils apprennent alors qu'une partie de l'estime accordée par leurs parents exige des efforts.

*Lorsque les enfants commencent l'école, ils se trouvent dans un monde beaucoup plus grand.* Il y a l'enseignant qui a des attentes pour ce qui est du comportement et de l'apprentissage. Et l'enseignant les évalue. Ils sont dans une classe avec de nombreux enfants et ces enfants s'évaluent entre eux. Ils commencent à se comparer aux autres enfants et donc à s'évaluer eux-mêmes. L'opinion de leur mère et de leur père n'est plus la seule chose qui compte maintenant.

C'est à ce point où l'estime de soi et le rôle des parents deviennent plus compliqués. *Nous devons aider nos enfants à développer une estime de soi qui leur est propre et qui leur permettra de réussir à accepter la critique, les échecs et les déceptions aussi bien que le succès et l'approbation.*



## Que faire si je pense que mon enfant n'a pas une assez bonne estime de soi?

Il n'y a pas de façon rapide de savoir si votre enfant a une estime de soi qui est suffisante ou non. Cependant, il y a des choses à ne pas oublier en y réfléchissant.

- Ne sautez pas aux conclusions négatives. N'oubliez pas que l'estime de soi change pendant l'enfance et qu'elle peut diminuer lorsque les jeunes passent dans de nouvelles phases de développement ou situations. Pour les enfants, les transitions peuvent être difficiles.
- S'agit-il d'un problème généralisé ou qui se produit dans certains cas seulement? Si les problèmes de l'enfant semblent se concentrer sur une seule chose comme par exemple l'école, cela vaut la peine de pousser plus loin la question et de voir si on pourra régler le problème. Si le problème survient seulement dans des activités qui sont facultatives, alors il serait possible d'éliminer l'activité en question pour l'enfant.
- Prenez note des situations où votre enfant se sent bien avec lui-même. Essayez de lui donner la chance de se retrouver souvent dans ces situations.
- N'oubliez pas qu'une relation positive avec votre enfant est ce qu'il y a de plus important pour l'instant.
- Soyez patient et ayez beaucoup de courage. Les enfants ne se laissent pas abattre facilement et une bonne estime de soi se développe graduellement et non du jour au lendemain.
- N'ayez pas peur de demander de l'aide si la situation s'aggrave. Si vous vous êtes trompé et qu'il n'y a pas de problème, au moins vous saurez maintenant que vous n'avez pas à vous inquiéter. Si votre enfant a vraiment besoin d'aide, vous saurez que vous avez pris la bonne décision.

## Quel rôle pourront jouer les parents?

**Les parents jouent un rôle très important à mesure que l'estime de soi de leurs enfants évolue, mais les parents doivent savoir qu'ils ne peuvent contrôler tous les facteurs ayant une influence sur celle-ci.**

Nous ne pouvons pas changer de quoi nos enfants ont l'air ou leur tempérament. Et même si nous pouvons aider les enfants à apprendre et à pratiquer de nouvelles compétences, nous ne pouvons contrôler leurs talents et habiletés naturels.

Comment influencer l'estime de soi de nos enfants de façon positive?

- Nous devons leur montrer que nous les aimons toujours, qu'ils comptent pour nous et que nous les respectons, même si nous ne sommes pas contents de leur comportement
  - Nous pouvons communiquer avec eux de façon polie et positive.
  - Nous pouvons réussir à entretenir une relation étroite avec eux à mesure qu'ils grandissent.
  - Nous pouvons traiter chacun de nos enfants comme des personnes différentes et éviter de les comparer.
- Nous pouvons les encourager à améliorer leurs habiletés et en développer de nouvelles. Nous pouvons leur enseigner à apprécier les efforts et l'apprentissage et comment régler des problèmes et accepter les frustrations sans se blesser ni blesser les autres.
  - Nous pouvons leur montrer comment apprendre de leurs erreurs.
- Nous pouvons leur communiquer et leur montrer l'importance des valeurs comme la bonté, aider les autres et faire une contribution.
- Nous pouvons leur donner des responsabilités convenant à leur âge et la chance de prendre leurs propres décisions, pour qu'ils puissent voir comment leurs choix et leurs efforts feront une différence.
- Nous pouvons leur montrer, en donnant l'exemple, comment les adultes ayant une bonne estime de soi réagissent.

**Voilà des conseils utiles pour aider les enfants à développer une bonne estime de soi.**



## Profiter du moment

Suzanne racontait à Charles ce qui s'était passé pendant qu'il était parti en voyage d'affaires.

« J'ai eu des problèmes avec Lucie, a-t-elle expliquée. On dirait que pendant que tu as été parti, j'ai dû la forcer à faire plein de choses, ses devoirs, ramasser ses vêtements, nourrir le chien. Elle n'était pas du tout intéressée. J'ai eu l'impression que nous étions toujours fâchées l'une contre l'autre. Et puis, hier soir elle m'a demandé si nous pouvions faire des carrés au chocolat. Au début j'ai dit non parce que nous avions déjà fait des muffins, qu'elle avait des devoirs à faire et que je devais plier le linge. Et ensuite je me suis dit que nous ne nous étions pas amusées de la semaine, alors pourquoi pas? Elle était de bonne humeur à la fin. Parfois, je pense que j'oublie que j'aime passer du temps en sa compagnie. Je dois y penser plus souvent. »

# DISCUSSION

## Conseils sur la communication pour favoriser l'estime de soi

*Un mot résume tout ce qui est important pour ce qui est de la façon dont les parents développent l'estime de soi de leurs enfants : la communication. La communication positive ne se limite pas à dire à nos enfants que nous les aimons ou que nous les trouvons formidables. Les enfants remarqueront aussi bien notre comportement que ce que nous disons. Le temps que nous passons ensemble, la discipline que nous leur demandons de respecter, le soutien que nous leur accordons dans des moments difficiles, tout cela a un effet sur l'estime de soi.*

## Garder le contact

Pour avoir une bonne communication entre un parent et un enfant, il faut établir des liens étroits. Lorsque nos enfants sont des bébés ou des tout-petits, leur dépendance envers nous est une façon d'établir des liens étroits. À mesure qu'ils passent plus de temps à l'école et avec des amis, il faudra faire des efforts plus évidents pour maintenir cette relation. On pourra avoir l'impression de moins compter pour eux, mais la relation entre le parent et l'enfant reste toujours à la base de l'estime de soi de votre enfant. Garder le contact permet de connaître les sentiments de nos enfants. Et cela est important parce que l'opinion que les enfants ont d'eux-mêmes est essentielle à leur estime de soi.

Vous pouvez trouver des façons de garder le contact pendant la journée. Prendre des repas ensemble, les amener à leurs activités et l'heure du coucher sont de bonnes idées. Par contre, il arrive que nous soyons tellement occupés avec les tâches comme corriger le comportement, s'assurer que les devoirs soient faits, faire manger des repas équilibrés et montrer à bien se brosser les dents, que l'on oublie de s'amuser avec les enfants et de les accepter comme ils sont. Prendre le temps de s'amuser est en fait un moyen d'avoir une bonne relation.

Certains enfants sont plus difficiles que d'autres (soit en raison de leur personnalité ou de problèmes comme le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention), et tous les enfants passent par des moments où ils ont un caractère plus difficile. Trouver le temps d'être en bonne compagnie est encore plus important lorsqu'on passe par des périodes frustrantes.

## Commentaires utiles

Les parents font à leurs enfants beaucoup de commentaires : ils leur donnent des conseils, des instructions, des félicitations ou font des critiques. Ces commentaires peuvent aider les jeunes à voir les choses pour lesquelles ils se débrouillent bien et celles qui ont besoin d'amélioration. Cependant, *certaines sortes de félicitations et de critiques sont plus utiles que d'autres pour l'estime de soi d'un enfant.*

Réfléchissez à ce commentaire :

« Tu t'es tellement bien conduit dans le magasin que je t'aime beaucoup! »

Il est important de dire aux enfants que nous les aimons, mais nous ne voulons pas qu'ils croient que nous les aimons seulement parce qu'ils se conduisent bien. Ils doivent savoir que nous les aimons en toutes circonstances. Et même s'il faut souligner et féliciter l'enfant pour ses bonnes actions, « bien » n'en dit pas beaucoup aux enfants. Lorsque nous leur donnons plus de détails, les enfants sont plus en mesure de comprendre, d'apprécier et de développer leurs qualités :

« Marie, j'ai vu ce qui s'est passé dans la cour lorsque les filles ont commencé à traiter Brigitte de toutes sortes de noms. J'ai vraiment aimé la façon dont tu leur as dit de ne pas la taquiner. Et puis elles se sont arrêtées et comme ça Brigitte ne s'est pas sentie mal. Il n'est pas facile de réagir comme ça avec les autres enfants pour aider une amie. Il faut du courage et je trouve que tu as pris la bonne décision. »



« Je ne peux pas le faire »  
– Une conversation sur le mauvais ton

Chantal ferme son cahier de piano. « Ce morceau est trop difficile. Je n'arriverai jamais à l'apprendre avant le récital! »

Son père commençait à s'inquiéter. Il savait que Chantal serait très déçue si elle n'arrivait pas à bien faire au récital.

« Mais oui, tu vas réussir. Calme-toi et continue à travailler fort. Essaie-le encore une fois. »

« Ça ne marchera pas. Je t'ai dit que je n'arrive pas à jouer ce morceau! »

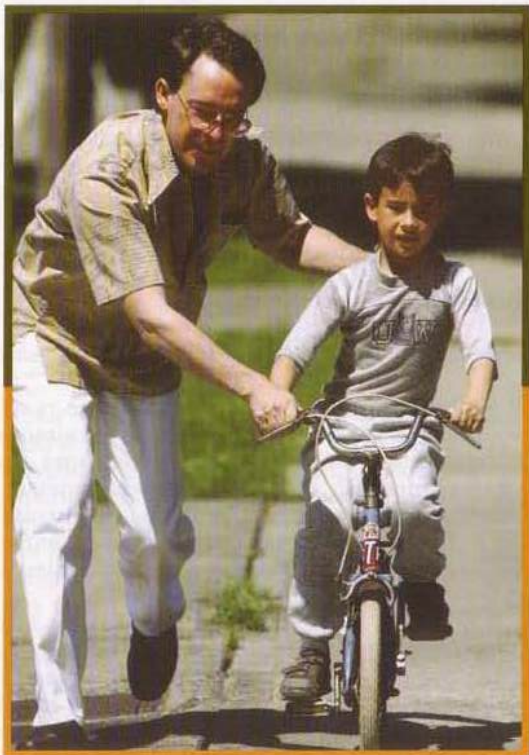
« Chantal! Pleurer ne va pas t'aider à réussir! »

« Qu'est-ce que tu veux que je fasse, laisse-moi tranquille », cria Chantal.

**Les enfants se sentent comme ils se sentent, que cela nous plaise ou non.** Le père de Chantal n'acceptait pas la réalité de ses sentiments et c'est pourquoi elle a réagi négativement à sa suggestion.

## Question de frustration

De temps à autre, lorsque les enfants sont frustrés et fâchés, nous sommes frustrés nous aussi et nous voulons régler la question aussi vite que possible. Nous voulons réussir à les convaincre de ne pas se sentir mal. Mais cela peut avoir des conséquences négatives. Nous sommes fâchés parce que nous ne sommes pas de bonne humeur et ils se sentent encore plus mal parce que nous sommes fâchés contre eux.



*Les enfants doivent apprendre que la frustration est une des étapes normales de l'apprentissage et il faut les aider à l'accepter.* Nous ne pouvons éliminer tous les obstacles et ce n'est pas une bonne solution non plus, parce qu'arriver à surmonter les obstacles est une étape importante du développement de l'estime de soi. Mais nous pouvons venir en aide en montrant :

- que nous comprenons et acceptons la réaction de l'enfant;
- que nous savons (s'ils ne le savent pas) qu'ils se sentiraient mieux plus tard;
- que nous sommes prêts à les aider lorsqu'ils voudront parler de la façon de régler le problème;
- que nous savons qu'ils vont finir par réussir à accomplir la tâche.

## **Aider les enfants à faire une auto-évaluation**

Nous avons déjà souligné qu'à mesure que les enfants vont à l'école, ils commencent à s'évaluer : pour voir leurs propres caractéristiques et habiletés par rapport aux autres enfants. Le problème est qu'ils ne s'évaluent pas toujours convenablement, ce qui peut avoir un effet négatif sur leur estime de soi. Par exemple, ils peuvent arriver à des conclusions négatives à leur sujet, alors que la situation est en fait un problème précis que nous pouvons les aider à trouver et résoudre.

*Lorsque l'enfant dit : « Je ne suis pas bon en... » quelque chose, ça ne vaut pas la peine de le contredire. . Mais si nous pouvons arriver à lui faire faire une évaluation plus réaliste de ses problèmes et de ses forces, on pourra transformer un problème insurmontable en quelque chose de plus raisonnable.*

### **« Je ne peux pas le faire » – Un parent compréhensif**

« Je ne serai jamais capable de conduire cette bicyclette! », dit Denis en lançant son casque par terre.

Monique essaya de rester calme. Elle savait que son garçon se choque facilement et cela la dérangeait. Mais, elle savait qu'avec Denis, il fallait attendre le bon moment pour lui donner un coup de main. « Je sais que tu as eu de la difficulté et apprendre à faire de la bicyclette peut être frustrant. »

« Je hais la bicyclette », dit Denis. Il continua à se plaindre et à pleurer pendant plusieurs minutes, alors que Monique écoutait calmement. Après un bout de temps, elle dit : « Je vois que tu es vraiment troublé, alors faisons autre chose et tu pourras me dire quand tu veux essayer encore une fois. Je sais que tu vas y arriver un jour ou l'autre. »



## « Je ne suis pas bonne en mathématiques. »

« Je trouve toujours la mauvaise réponse, dit Anne, une petite fille de huit ans. Je ne suis pas bonne en mathématiques. »

« Les mathématiques sont difficiles, expliqua sa mère, Johanne. Est-ce que tu veux que je regarde ton devoir? »

Dès que Johanne regarda la première question, elle comprit tout de suite de quoi il s'agissait. Les colonnes d'Anne n'étaient pas bien alignées sur sa page, ce qui fait qu'elle additionnait les mauvais chiffres, mais au lieu de dire cela à Anne, Johanne essaya une approche différente.

« Peux-tu additionner ces chiffres?  $3 + 4 + 2$ . »

« C'est facile, 9 », dit Anne.

« Bien, dit sa mère. Tu vois que tu sais additionner. Alors, regardons la prochaine colonne. Quels chiffres dois-tu additionner? »

Anne se demande, «  $2 + 5$  plus... Je ne suis pas certaine si je dois ajouter 4 ou 3. »

« J'ai une idée », dit Johanne. Elle fit trois lignes verticales sur la page pour montrer les colonnes. « Essaie de recopier les questions encore une fois. » Anne écrivit les chiffres dans les colonnes que Johanne venait de dessiner. Et cette fois-ci, elle eut la bonne réponse. Anne se rendit donc compte que lorsque les colonnes étaient bien alignées, que son devoir de mathématiques était beaucoup plus facile

## Vous êtes le modèle à suivre

Ce n'est pas seulement ce que l'on dit aux enfants qui compte, mais aussi la façon d'agir. Nos enfants apprennent beaucoup en nous regardant et en voyant comment nous réglons nos questions d'estime de soi.



- Éviter de faire des commentaires négatifs à votre sujet (« Que je suis stupide? ») lorsque vous êtes déçu. Parler plutôt de comment vous vous sentez, et si possible, transmettez l'idée que vous savez que vous sentir mal est seulement temporaire. « Je n'en reviens pas que j'ai perdu mes clés d'auto aujourd'hui. Il a fallu que j'attende une heure pour que quelqu'un vienne m'ouvrir la voiture. Je suis content que ce soit terminé maintenant. »
- Lorsque vous vous trouvez devant un obstacle, montrez à votre enfant comment vous allez le surmonter. « Je pense qu'il va falloir que j'aille à la quincaillerie faire préparer une nouvelle clé. Et je vais en garder une autre dans mon porte-monnaie pour que ça ne m'arrive plus. »
- Quand vous faites quelque chose de bien, expliquez à votre enfant ce que vous ressentez. « Bon, la peinture a demandé beaucoup de travail. Mais avec les nouvelles couleurs, je trouve que la pièce est beaucoup mieux, n'est-ce pas? »
- Faites attention à la façon dont vous traitez votre conjoint ou partenaire ou autres membres de la famille et amis, et montrez du respect pour leur estime de soi.
- Excusez-vous lorsque vous vous êtes trompé. Un vieil adage dit : « Aimer, c'est ne plus avoir à dire je suis désolé. » On ne pourrait être plus dans l'erreur. Une personne ayant une bonne estime de soi est capable d'affronter ses erreurs et de s'excuser au besoin. Les enfants doivent nous voir le faire.



## Discipline difficile

« Fais attention quand tu le tiens ce pichet. Non, non, pas comme ça PAUL! »

Trop tard, le lait est renversé sur la table et sur le plancher.

« Ah, ça alors, dit la mère de Paul, Hélène. J'ai vraiment besoin de ça! Je voulais juste prendre une tasse de café tranquille, mais maintenant je dois tout nettoyer ton dégât. Tu ne fais jamais attention. Je me demande si tu es capable d'apprendre quelque chose. »

« Je suis désolé, maman. »

« Désolé?! Désolé, ce n'est pas suffisant. Vas-t'en dans ta chambre et je ne veux pas te voir pour le reste de l'après-midi. »

Ce genre de discipline n'aide pas beaucoup l'estime de soi ou même l'apprentissage en fait. La mère de Paul le critique personnellement et non son comportement. On dirait qu'elle veut plus le corriger lui que le problème. Ce n'est pas de la discipline, mais de la vengeance.

## Discipline et estime de soi

*Les parents s'inquiètent parfois que la discipline aura un effet sur l'estime de soi de leurs enfants.* Lorsqu'on impose une discipline aux enfants, ils seront souvent fâchés. Puisqu'on associe l'estime de soi à se sentir bien et la discipline avec se sentir mal, on aura l'impression que l'estime de soi risque d'en souffrir.

Mais une discipline positive montre aux enfants comment se comporter convenablement et en faisant la différence entre le bien et le mal, ils acquièrent des valeurs qui aideront à améliorer leur estime de soi. Et se sentir mal n'affecte pas vraiment l'estime de soi. Chez une personne ayant une bonne estime de soi, se sentir triste ou fâché est une réaction parfaitement normale à un événement et c'est une réaction habituelle pour discipliner les enfants. Ainsi, nous choisissons des situations qui vont contre leur volonté, comme par exemple insister pour qu'ils fassent une tâche ou qu'ils arrêtent un comportement inacceptable. Cela ne leur plaît pas toujours et c'est parfaitement compréhensible. *On ne fait pas mal aux enfants en leur permettant de se sentir mal de temps en temps à cause d'une tâche ou d'une conséquence.*

*Cependant, si la discipline est très difficile et qu'on insulte les enfants, alors l'estime de soi risque d'en souffrir.* Les mots utilisés par les parents peuvent avoir un fort impact et nous devons donc prendre soin de choisir la discipline appropriée.

Soyons réalistes. Nous perdons tous notre sang-froid et disons des choses qui peuvent blesser les enfants. Mais, si la discipline dans une famille est toujours une question d'humiliation, d'attaques personnelles ou de punitions très dures, il faudra songer à adopter d'autres approches qui donneront des résultats plus positifs avec vos enfants.



## Personne n'est parfait

Avez-vous l'impression qu'à chaque fois que vous dites quelque chose, l'estime de soi de votre enfant est en jeu? Ce n'est pas vrai. Tout le monde perd patience de temps à autre. Nous sommes fâchés, frustrés ou fatigués et disons des choses méchantes ou inappropriées. Heureusement, les jeunes sont capables de s'ajuster. Ils feront aussi des erreurs en cours de route. Si votre communication avec votre enfant est positive, que vous le respectez et que vous l'encouragez la plupart du temps, les chances sont que vous leur donnez une base solide pour avoir une bonne estime de soi plus tard dans la vie.

### Discipline bien apprise

« Fais attention en te prenant à boire. »

En voyant le contenant tomber par terre, la mère de Paul était agacée, mais elle a pris le temps de bien respirer et a compté jusqu'à cinq.

« Bon d'accord, on parlera des conséquences plus tard, mais maintenant il faut nettoyer. »

« Maman, mon émission de télé va commencer! »

« Alors tu vas en rater quelques minutes. Je vais aller chercher la vadrouille. Prends des essuie-tout et des linges mouillés. »

Paul était fâché d'avoir raté son émission, mais il a fait ce qu'on lui a demandé, il est allé chercher le linge et a pris le temps d'essuyer son dégât sur la table tout en pleurant.

Quand ils ont eu fini, Hélène lui a dit :  
« Paul, tes mains sont petites. Si tu veux te servir quelque chose toi-même, tu dois tenir le pichet avec tes deux mains pour que tu puisses bien le contrôler. Ou encore tu peux prendre de l'eau du robinet. Qu'est-ce que t'en penses? »

Cette fois-là, Hélène était restée calme. Elle s'est concentrée sur le comportement de son garçon et sur ce qu'il fallait faire pour améliorer la situation. Elle a expliqué clairement ce qu'elle attend de lui dans l'avenir. Il n'est pas très content, mais il ne se sent pas attaqué ou diminué. À la longue, ce genre de renforcement positif est bon pour l'estime de soi. Pourquoi? Parce qu'il montre aux enfants qu'ils peuvent corriger leurs erreurs et apprendre à faire mieux, que nous tenons assez à eux pour leur montrer qu'ils méritent notre respect quand ils font des erreurs.



# EN PLUS DE LA RELATION PARENT-ENFANT

## Le monde de votre enfant

*Les parents ne sont pas les seuls à influencer l'impression que les enfants ont d'eux-mêmes. Ils sont entourés de leurs amis, de leurs activités et de l'école. (Plus de détails sur les questions scolaires dans le prochain chapitre.) Comment ceux-ci modifient-ils l'estime de soi et quel rôle les parents peuvent-ils jouer?*



## Amis

Les amis sont importants pour tout le monde. *Les enfants veulent savoir qu'ils ont le droit d'avoir des amis, d'être un ami et que d'autres enfants les aiment.* Lorsqu'ils commencent l'adolescence, ils veulent devenir plus indépendants de leurs parents et ils commencent à se poser toutes sortes de questions : Quelle sorte de personne suis-je? Qu'est-ce que je veux devenir? Quel genre de gens m'aiment? A cette étape, l'amitié joue un rôle fort important.

Lorsque les enfants ont de la difficulté à se faire des amis ou à s'entendre avec les amis, leur estime de soi peut en souffrir. Les problèmes avec les amis peuvent survenir pour différentes raisons :

### Enfant timide

*Une des raisons pour lesquelles les enfants ont des problèmes à se faire des amis, c'est qu'ils sont timides.* Ils ne se joignent pas facilement aux activités et se sentent mal à l'aise dans les situations sociales, ce qui évidemment ne facilite pas la chose pour se faire des amis. Est-ce que la timidité est liée à une faible estime de soi? C'est possible, mais un enfant timide peut se sentir très bien tout seul, surtout si cela est bien accepté de ses parents et de ses enseignants et qu'il a un ou deux bons amis. Comment pouvez-vous l'aider?

- Ne rappelez pas aux enfants timides qu'ils le sont. Ils le savent déjà.
- Apprenez à accepter la timidité de votre enfant. La timidité est un trait de caractère, en d'autres mots, certaines personnes sont nées de cette façon.
- Aidez-les sans leur dire. Les enfants timides auront besoin d'aide pour aller jouer et se rendre à d'autres activités avec leurs amis. Par exemple, un enfant pourra se sentir plus à l'aise à inviter un ami chez lui si vous l'aidez à planifier une activité comme louer un film ou prévoir une sortie à l'extérieur.
- Essayez de vous renseigner au sujet des activités de groupe, comme les Scouts ou un club d'ordinateur. Certains enfants timides se sentent à l'aise dans des situations sociales mieux structurées.
- Comprenez bien que votre enfant peut aimer les activités en solitaire. Il n'a pas nécessairement besoin de passer autant de temps avec les amis que sa sœur plus extrovertie.



## Autres obstacles concernant l'amitié

Certains enfants ont des problèmes sur le plan social en raison de leurs comportements. Les enfants qui sont agressifs ou qui ont de la difficulté à partager ou à jouer sans tricher ne comprennent pas que leurs comportements les rendent difficiles à se faire accepter des autres enfants. Ces enfants doivent acquérir de meilleures aptitudes sociales, mais cela ne peut survenir que de façon graduelle. Les activités récréatives structurées seront utiles parce qu'elles permettent des situations sociales supervisées où les enfants échangent ensemble peu importe l'amitié. Les parents et enseignants peuvent aussi aider ces enfants à voir le point de vue des autres enfants. « Comment est-ce que tu penses que Samuel se sent après s'être fait pousser? »

Il arrive à l'occasion qu'un enfant ayant de bonnes aptitudes sociales n'arrive pas à communiquer avec ses camarades de classe. Si ses intérêts sont un peu inhabituels, il est fort possible qu'elle ait plus de facilité à trouver des amis dans un club ou une activité où se trouvent des gens ayant les mêmes goûts.

*Lorsque des enfants ont des problèmes à se faire des amis pour une raison ou une autre, la relation avec nous est encore plus importante. Ils savent qu'il y a au moins une place où ils comptent et où on les accepte.*



## Les problèmes avec les amis

Même si nous aimerions toujours choisir les amis les meilleurs et les plus agréables pour nos enfants, nous ne pouvons pas contrôler quels amis nos enfants préfèrent ou qui aiment nos enfants. N'oublions pas non plus qu'il s'agit d'enfants et qu'ils ont les mêmes imperfections et problèmes de croissance que nos propres enfants. Il ne faut donc pas les juger trop sévèrement. Il faut intervenir et protéger nos enfants s'ils se font harceler, mais il y a beaucoup de situations quotidiennes que les enfants doivent régler entre eux. Parfois, la meilleure chose à faire est d'écouter sans passer de jugement et d'essayer de comprendre leurs émotions.

## Les enfants et le stress

Nous croyons souvent que le stress est quelque chose de négatif et ça peut être le cas. Cependant, le stress fait partie de la vie normale et si nous arrivons à bien le gérer, il peut être un élément de motivation positif. Lorsqu'un enfant se débrouille bien dans les sports ou aime regarder un film d'action, ce qui le motive, c'est le stress.

Arriver à gérer le stress et réagir positivement dans des situations stressantes est nécessaire au développement de l'estime de soi positive.

### Porte fermée

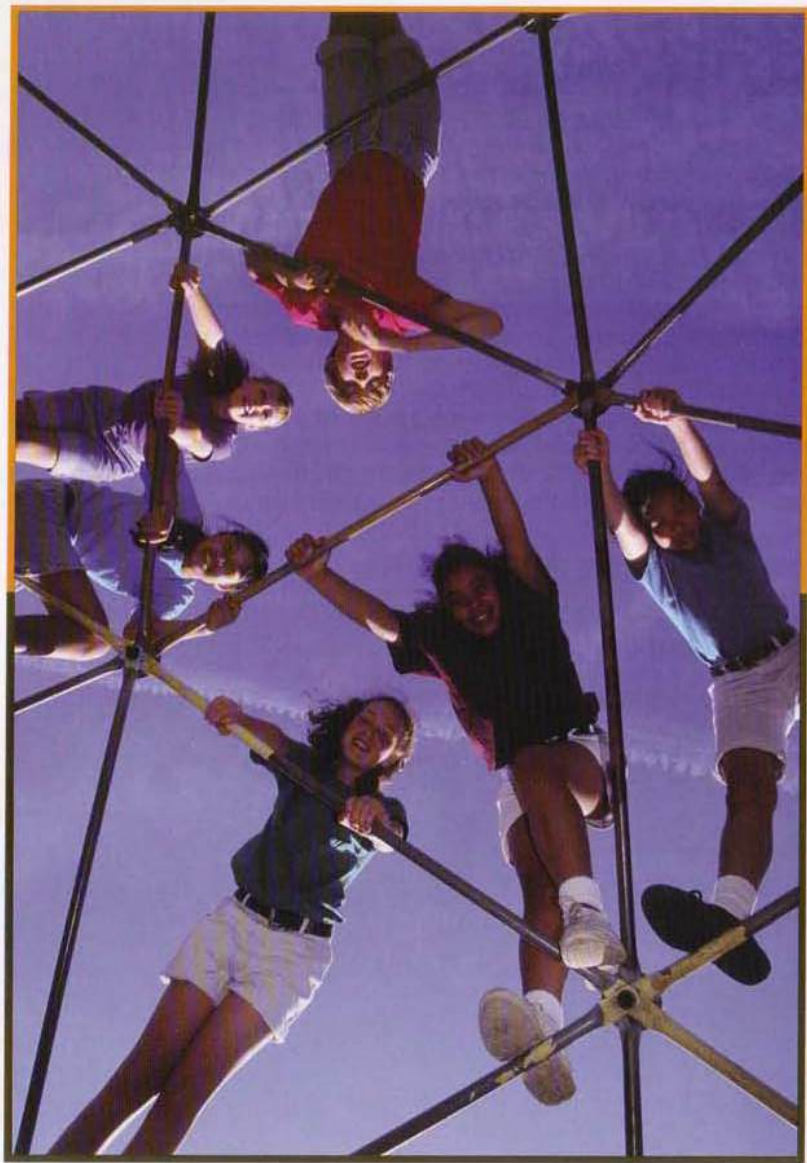
« David et Marc ont commencé un club et ils disent que je ne peux pas me joindre à eux. » Mathieu était revenu de l'école en larmes.

Sa mère, Miriam, pouvait voir que cela l'avait blessé. Marc était le meilleur ami de Mathieu, mais depuis qu'il était devenu aussi ami avec David, les choses ont commencé à changer. « Comment les enfants peuvent-ils être aussi méchants avec leurs amis ? » se demanda-t-elle, mais garda ses commentaires pour elle-même. Elle savait que l'amitié de Marc était toujours importante pour Mathieu et elle était consciente que les enfants de huit ans peuvent parfois être difficiles.

« Je suis désolée que tu aies été traité de cette façon. Je suis sûr que tu n'as pas aimé ça. » « Non, répondit-il, je ne comprends pas pourquoi ils ne veulent pas que je sois dans leur club. » Miriam écouta calmement pendant que Mathieu lui faisait part de ses sentiments. Une fois qu'il eut fini, elle prit Mathieu dans ses bras et lui dit, « si j'avais un club, je te laisserais en faire partie ».

« Je sais, dit Mathieu, alors peut-être que je commencerai un autre club moi aussi. »







## Activités

*Des activités comme le sport, des leçons ou des clubs de loisirs donnent aux enfants une chance de se faire de nouveaux amis, d'apprendre de nouvelles choses et de s'amuser.* Tout cela est très positif pour l'estime de soi. Les activités et les leçons peuvent parfois aider un enfant à trouver une chose pour laquelle il est bon ou qui l'intéresse beaucoup. Cela peut compter énormément pour un enfant qui a des problèmes à l'école. Le succès obtenu dans d'autres activités pourra lui permettre de gagner la confiance nécessaire pour faire un projet scolaire et devrait aussi lui apprendre la valeur du travail acharné, de la pratique et de la discipline.

Il faut faire attention cependant que si quelque chose marche bien, de ne pas exagérer. Ce n'est pas toujours le cas. De nos jours, la vie de certains enfants est tellement programmée et ils ont des horaires tellement chargés qu'ils n'ont même pas le temps de se relaxer et d'être des enfants. Tous les enfants ont besoin de beaucoup de temps pour choisir des activités libres et jouer sans trop de complication.

## Liens familiaux

L'amour des parents est évidemment la priorité des enfants, mais *l'amour et l'attention d'autres adultes sensibles comme les grands-parents, les tantes et les oncles peuvent aussi être importants.* C'est un peu comme un groupe d'estime de soi. Si d'autres gens y contribuent, alors la situation ne peut que s'améliorer.

*D'autres adultes, comme des entraîneurs, des enseignants et des moniteurs, peuvent contribuer à l'estime de soi d'un enfant aussi bien avec l'attention positive qu'ils apportent à l'enfant qu'en montrant à l'enfant les récompenses d'un bon travail et d'autres compétences.*

## Ma grand-mère et moi

Line aimait le temps qu'elle passait avec sa grand-mère. Parfois, à la maison, avec deux frères et une sœur, elle se sentait un peu perdue. Son père travaillait de longues heures et sa maman passait beaucoup de temps à s'occuper du bébé. Et c'est pourquoi la visite de sa grand-mère après l'école le jeudi comptait beaucoup pour elle. Sa grand-mère ne s'inquiétait pas des devoirs de Line ni de l'ordre ou du désordre dans sa chambre. Elle était prête à faire tout ce que Line voulait : jouer aux cartes, faire du bricolage, aller au parc.

## Amateur de karaté

« Je ne sais pas ce que Justin ferait sans le karaté », dit sa mère à une de ses amies. Justin est un de ces enfants qui semble se confondre dans la foule. C'est un élève moyen, il ne se fait pas taquiner par les autres enfants et il n'est pas un des plus populaires non plus. Ses prouesses athlétiques sont certainement sous la moyenne. Mais Justin avait des habiletés particulières pour le karaté.

« J'ai suggéré le karaté parce que je pensais que cela serait bon pour sa coordination et se garder en forme, mais je ne me doutais jamais qu'il deviendrait un mordu. Il n'est pas la vedette du groupe, mais il participe régulièrement, travaille fort et la semaine dernière, il a obtenu sa ceinture brune.

Il a impressionné les enfants de l'école. Je ne pensais pas qu'il irait aussi loin. Il est vraiment fier de lui. »

## Les hauts et les bas de la vie

Nous savons que le développement de l'estime de soi est un processus à long terme et ne dépend pas seulement d'incidents individuels. Toutefois, certains événements ont tendance à être plus marquants, de façon temporaire du moins, parce qu'ils ont un effet remarquable sur le sentiment d'accomplissement d'un enfant et son respect envers lui-même, comme dans le cas de remporter une compétition ou de rater un cours à l'école. Il est préférable de ne pas trop insister sur ces événements, qu'ils soient positifs ou négatifs.

Ce qui ne veut pas dire qu'on ne doit pas célébrer les succès des enfants, au contraire! Mais il est préférable de répondre à ses sentiments et ses efforts plutôt que d'insister trop sur la réussite en tant que telle.

« Papa j'ai gagné aux sauts en hauteur aujourd'hui! »

« Oui je sais, je pense que tu seras bonne. Tu as travaillé fort et tu sautes haut. »

De la même façon, il ne faut pas trop se fâcher lorsque quelque chose ne fonctionne pas et que l'enfant ne réussit pas. Dans cette situation, l'enfant compte sur notre leadership, il faut lui montrer (sans nécessairement lui dire) que ce n'est pas la fin du monde, que la vie continue et que nous avons toujours confiance en lui.

Jasmine était troublée lorsqu'elle a reçu l'appel de la directrice de la chorale. Deux des amies de sa fille avaient été acceptées dans la chorale locale de la région, mais pas sa fille Céline. Elle a pleuré pendant tout l'après-midi. Ce soir-là,



Jasmine et son mari en ont parlé. « Je voudrais juste réussir à améliorer la situation », a-t-elle dit.

« Je sais, dit Mario, mais nous ne pouvons rien changer. Je pense qu'il faut tout simplement arriver à la consoler et lui trouver peut-être autre chose à faire. »

« Bon d'accord, dit Jasmine, mais je ne pense pas qu'elle veuille en parler maintenant. Donnons-lui un peu de temps et quand elle sera prête, peut-être que nous pourrons lui suggérer de participer à la chorale de l'école ou de prendre des cours de chant. Si elle est vraiment intéressée à faire partie d'une chorale, nous devons l'encourager à travailler fort et continuer. »





# LA FILIÈRE SCOLAIRE

## La relation entre l'estime de soi et l'école

*L'école est une part importante de la vie des enfants. On peut dire que la relation entre l'école et l'estime de soi est une rue à double sens. Le succès à l'école, qu'il soit académique ou social, renforce l'estime de soi d'un enfant. De la même manière, les enfants qui ont une bonne estime de soi seront plus enclins à s'épanouir à l'école et à devenir des participants actifs en classe. Comment les parents peuvent-ils les aider?*

### Un milieu propice à l'apprentissage



En tant que parents, nous espérons que l'école sera une bonne expérience pour nos enfants. Nous pouvons leur ouvrir la voie en créant à la maison un environnement favorable aux valeurs de l'acquisition du savoir. Cela commence très tôt dans la vie.

Vous avez été le premier maître de votre enfant. Vous l'avez guidé, soutenu et encouragé quand il a appris à marcher, à attraper une balle, à faire des casse-tête et à colorier avec des crayons. Vous lui avez expliqué des choses, montré le monde, lu des histoires et appris à jouer des jeux. Quand il est parti pour l'école, vous avez concédé une partie de ce rôle aux enseignants, mais vous pouvez encore soutenir l'apprentissage de votre enfant à la maison.

Vous pouvez aussi contribuer à son instruction en démontrant de l'intérêt pour son éducation, en assistant aux événements scolaires, en maintenant la communication avec les enseignants, en disposant des ressources didactiques convenables à la maison et en aidant dans l'exécution des devoirs. *Des études ont démontré que les enfants ont de meilleurs résultats scolaires quand leurs parents participent à leur éducation.*

## En parlant de l'école

Même si nous nous intéressons à ce qui se passe à l'école, il peut être difficile de le savoir!

« C'était comment à l'école aujourd'hui? »

« Bien. »

*Comment pouvons-nous avoir des conversations plus fructueuses avec nos enfants au sujet de l'école? Quelques suggestions :*

- **Choisir le bon moment** : Nous avons tendance à demander des questions au sujet de l'école dès que nos enfants rentrent à la maison, mais c'est peut-être à un moment où ils préféreraient parler d'autre chose. Le sujet pourrait être abordé naturellement pendant que l'enfant fait ses devoirs ou peut-être que l'heure d'aller au lit serait plus à propos pour en discuter. Il est important d'être prêt à écouter quand les enfants sont prêts à parler.
- **Soyez spécifique** : Au lieu de poser des questions de nature générale (donnant lieu à des réponses de nature générale), essayez de poser des questions portant sur des moments spécifiques de la journée de votre enfant : « Qu'as-tu fait en éducation physique aujourd'hui? As-tu fait ton exposé sur la Confédération? »
- **Demandez des détails** : les questions qui exigent une réponse d'un mot ne sont pas un bon moyen pour engager une conversation. Il serait préférable d'essayer de poser des questions qui exigent une réponse plus détaillée : Quelles chansons avez-vous chantées à l'assemblée? De quoi parlait la pièce? Quelle était la question la plus difficile du test?



Quand Anne-Marie a vu un C sur le projet d'Antoine, sa première réaction a été d'être fâchée. Elle savait qu'il aurait pu faire mieux. Elle s'est dit qu'il pensait plus aux jeux vidéos qu'à l'école. Puis elle s'est souvenue de la dernière fois où elle avait disputé Antoine au sujet de son travail scolaire. Cela n'avait rien aidé et ils s'étaient sentis mal tous les deux. Elle a donc décidé cette fois d'y aller d'une manière plus prudente.

« C'est pas mal un C », commença-t-elle par dire.

« Mais avant, tu avais de meilleures notes. As-tu bien travaillé sur ce projet? »

Antoine resta quelques instants sans un mot, avant de dire à contrecœur, « Je crois bien que je l'ai fait un peu vite. »

« Oh! As-tu manqué de temps pour le faire? » demanda Anne-Marie.

« J'ai simplement oublié, » concéda Antoine. « Il y a trop de choses différentes à faire cette année. Je ne peux pas me rappeler de tout. J'ai dû le faire en une seule soirée. »

« Ton travail scolaire devient de plus en plus compliqué, » fit remarquer Anne-Marie. « Tu as peut-être besoin de nouvelles façons pour en faire le suivi. Voudrais-tu que je t'aide à trouver une bonne façon? »

## En parlant des notes

Comment réagissons-nous aux bonnes (ou aux mauvaises) notes? Encore une fois, une réponse nuancée alimentera l'estime de soi et encouragera les efforts soutenus.

Si un enfant rapporte un bon bulletin et que nous lui disons : « C'est très bien, ma fille! », le message caché est qu'à nos yeux, sa valeur dépend de ses notes à l'école. Toutefois, si nous reconnaissons ses efforts et ses réussites, elle comprendra que nous admirons sa réussite mais aussi que le fait d'être une bonne personne ne dépend pas de son bulletin.

« Regarde papa, j'ai eu deux A et cinq B. » "

« Fais voir? C'est vrai! » dit Julien avec approbation. « Je suis certain que tu en es fière. Voyons ce que ça dit ici. Ton professeur dit que tu as fait d'excellents efforts. Ça veut dire que tu beaucoup travaillé. J'admire ces beaux efforts. »

Même lorsque vos commentaires sont négatifs, il y a moyen de les faire d'une façon respectueuse pour la dignité de l'enfant. Le secret est d'éviter de porter un jugement sur les aptitudes ou sur la personne de l'enfant. Il faut plutôt lui donner de l'information sur la tâche ou sur la réalisation dont il est question et d'essayer de l'aider à en tirer une leçon.

Évidemment, nous aimerions tous voir notre enfant travailler fort et obtenir de bonnes notes à l'école. Mais ça ne peut pas être vrai pour tous les enfants. Certains enfants trouvent le travail scolaire facile. D'autres travaillent très dur pour obtenir seulement la note de passage. *C'est pourquoi il est si important de mettre l'accent sur les efforts et les progrès de l'enfant et pas seulement sur les notes.*



Aussi, certains enfants sont plus motivés que d'autres et, bien que l'appui des parents et un enseignement compétent puissent contribuer à la motivation, nous ne pouvons pas faire qu'un enfant désire travailler dur à l'école. Les enfants qui ne trouvent pas beaucoup de satisfaction dans la réussite scolaire ont souvent d'autres passions — parfois un loisir, un sport ou un talent qui leur donne vraiment beaucoup de plaisir. Il est important de soutenir ces intérêts aussi. *L'apprentissage et la confiance en soi que gagne un enfant par l'atteinte de ses propres buts ne sont pas uniquement bénéfiques à son estime de soi, ils l'aident souvent aussi à mieux faire en classe.*

## Les hauts et les bas

Nous accordons beaucoup d'importance à l'école, et c'est justifié car c'est une part importante de la vie de l'enfant et l'une des clés de son succès futur. Toutefois, il nous faut nous rappeler que l'école n'est pas la seule chose qui compte. Ce n'est pas la seule place où les enfants apprennent, et une expérience négative à l'école — une mauvaise année ou une mauvaise relation avec un enseignant — ne ruinera pas la vie d'un enfant ou son estime de soi. *Quand les parents ont une bonne communication avec les enseignants et appuient l'apprentissage à la maison, les enfants ont de meilleures chances d'avoir une expérience éducative positive qui contribuera à renforcer leur estime de soi.*

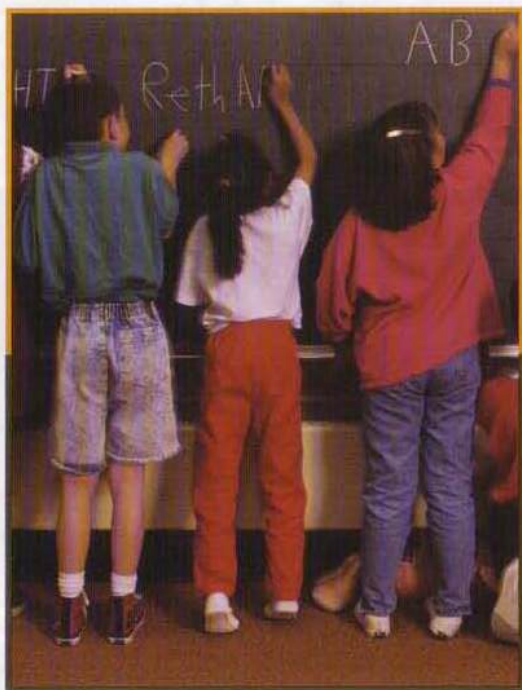


## Quand les expériences scolaires mettent l'estime de soi à l'épreuve

Comme c'est le cas pour toutes les expériences de la vie, l'école peut être une meilleure expérience pour certains enfants que pour d'autres. Malheureusement, il y a des fois où les expériences scolaires ont un effet négatif sur l'estime de soi d'un enfant.

Nous apprenons de nos échecs, mais des échecs constants sont décourageants. Au contraire, le succès renforce notre estime de soi et nous inspire à nous efforcer davantage pour connaître encore le succès. Les enfants découragés par l'école ont besoin d'occasions de succès, tant en classe que hors de l'école.

Considérons les trois élèves suivants. Chacun a ses propres problèmes d'estime de soi devant être abordés différemment par leurs parents et enseignants respectifs.





## Trop parfaite?

Mikaëlle avait toujours été une première de classe. Elle était attentive en classe, faisait tous ses devoirs et obtenait de bonnes notes. Le problème est qu'elle était perfectionniste. Rien d'autre ne pouvait la satisfaire que la meilleure note de la classe, et elle travaillait sur un projet pour lequel elle angoissait, se demandant si ses photos seraient assez bonnes ou si son écriture était assez propre. Mikaëlle se frustrait parfois jusqu'aux larmes pour écrire les cinq paragraphes supplémentaires qui, espérait-elle, lui permettraient de gagner quelques notes supplémentaires.

Mikaëlle est une bonne élève. Mais son estime de soi en souffre parce qu'elle est trop exigeante envers elle-même. Ses parents devront faire très attention. Mikaëlle n'a pas besoin que quelqu'un vienne renchérir sur la pression qu'elle s'inflige elle-même pour réussir. Toutefois, si ses parents tentent de corriger le tir en faisant comme si la réussite n'était pas importante, Mikaëlle aura l'impression que ses parents n'apprécient pas ses efforts. Mikaëlle a besoin de voir les choses en perspective. Elle doit apprendre qu'une bonne note est une réussite valable même s'il ne s'agit pas de la meilleure note de la classe. Ses parents doivent aussi lui montrer qu'ils l'apprécient aussi pour d'autres raisons que la seule réussite scolaire.

## En retard

« Je suis juste bête. » Maryse disait souvent des choses comme celles-là. Son père savait qu'il était peu probable que sa fille devienne une première de classe. Cependant, il croyait qu'il était quand même important qu'elle travaille fort et qu'elle apprenne le plus possible. Mais elle était très découragée et il était de plus en plus difficile de lui demander de faire de beaux efforts. « Comment puis-je l'encourager quand elle sait que même si elle travaille de son mieux, la plupart des autres enfants réussiront mieux qu'elle? » se demandait-il.

Il se peut que Maryse ait besoin d'aide supplémentaire ou de tutorat. Mais elle a aussi besoin d'espoir. Elle a besoin d'aide pour trouver et pour atteindre un niveau de succès qui lui conviendra. On doit lui apprendre à se comparer à ses propres résultats antérieurs plutôt qu'à des élèves avec lesquels elle ne peut concurrencer, et ses parents et son enseignant doivent remarquer et souligner ses bons efforts et ses petites améliorations. Les parents de Maryse pourraient aussi l'aider à identifier ses forces et ses intérêts hors de l'école — le sport, les passe-temps, les arts ou la musique — l'encourager à poursuivre ces intérêts et lui montrer qu'ils apprécient ses efforts et ses réussites dans ces domaines.



## Trouver la concentration

Tout le monde s'entendait sur le fait que Michel était un garçon brillant même si son rendement scolaire laissait toujours à désirer. Il ne semblait jamais pouvoir accomplir son travail en classe et revenait souvent à la maison avec des tâches à compléter en plus de ses devoirs. Chaque soir, il fallait lutter pour arriver à maintenir sa concentration. Papa et maman devaient s'asseoir avec lui à table pendant deux heures en essayant de rester calmes tandis que leur fils faisait à peu près tout sauf son travail.

Les problèmes de concentration ne sont pas, en eux-mêmes, des causes de manque d'estime de soi. Ce sont plutôt les commentaires qu'ils suscitent : « Cesse de bouger, qu'est-ce que tu as? » et « Tu es tellement agité! » Michel a besoin que quelqu'un remarque et l'encourage lorsqu'il est concentré, ne serait-ce que pour une minute à la fois. Il a aussi besoin que l'on divise son travail en portions plus petites : « Faisons cinq questions maintenant et nous en ferons cinq autres après souper. » Si le problème persiste, il pourrait être souhaitable de négocier une diminution de sa charge de travail avec son professeur. Il pourrait être préférable pour lui de bien faire 10 questions plutôt que de se buter sur 30 questions qu'il croit ne jamais pouvoir finir. Ses parents doivent aussi apprendre à être patients. Les troubles de concentration sont courants chez les jeunes garçons. Souvent, ils diminuent à mesure que l'enfant grandit.

## Collaborer avec l'école

*La bonne communication entre la maison et l'école vous permet de travailler en équipe au profit de votre enfant. Cela est particulièrement important quand les choses ne vont pas bien.*

Sonia remettait à plus tard d'appeler le professeur de Didier. Didier rentrait souvent de l'école de mauvaise humeur et il était difficile de lui faire faire ses devoirs. Il s'était plaint que madame Éthier s'en prenait à lui. « Mais comment appeler une enseignante pour lui dire que je crois qu'elle est la source du problème? » pensait-elle.

En fait, Sonia ne devrait pas commencer par laisser entendre (ou même par croire) que l'enseignante est le problème. Cela ne ferait que mettre l'enseignante sur la défensive, ce qui est rarement une bonne façon d'établir la communication. Ce dont Sonia a vraiment besoin, c'est d'échanger de l'information. L'enseignante et Sonia détiennent toutes deux de l'information que l'autre ignore. Elle pourrait tenter d'aborder le sujet de la façon suivante :

« Bonjour Mme Éthier, j'aimerais pouvoir vous rencontrer bientôt. Didier ne semble pas très heureux à l'école à l'heure actuelle. J'aimerais donc vous parler de ce que vous remarquez à l'école et vous dire ce que je constate à la maison. »

Sonia a fait comprendre à Mme Éthier qu'elle est très inquiète, sans accuser ni blâmer quiconque. La demande d'une rencontre donne aussi à l'enseignante une journée ou deux pour observer Didier et se faire une idée de la manière dont il se sent à l'école. Cela met le parent et l'enseignant sur la voie de la résolution d'un problème plutôt que sur celle de la confrontation.



## Cinq façons d'aider vos enfants à faire leurs devoirs (sans les faire vous-même)

### 1. La bonne place et le bon moment pour travailler

Pour les enfants qui sont réticents à faire leurs devoirs ou qui ont des problèmes de concentration, il peut être bon d'allouer une période précise de la journée pour les devoirs. Par exemple, la première heure après le souper pourrait être « la période de calme » : pas de télé, pas de jeux vidéo. Tout le monde fait ses devoirs ou (s'il n'y a pas de devoirs) lit tranquillement. Cela établit une habitude et crée un environnement moins distrayant.

### 2. Rassembler le matériel

Certains enfants ont des difficultés parce qu'ils ne sont pas certains de la façon de se mettre en marche. Les parents peuvent aider en lisant les consignes avec leurs enfants et en s'assurant qu'ils disposent de tout le matériel dont ils ont besoin pour faire le travail (ex. : les emmener à la bibliothèque pour chercher les livres dont ils ont besoin).

### 3. Rester près

Certains enfants ont besoin de la présence d'un adulte pour les maintenir sur la bonne voie. Une bonne façon d'y arriver est de s'asseoir à la table de cuisine avec eux en faisant vos comptes ou en lisant le journal. Vous serez ainsi disponible pour donner vos encouragements ou pour donner un coup de main sans devoir rester debout pour surveiller.

### 4. Aidez-les à gérer leur charge de travail

De nos jours, les jeunes élèves peuvent avoir beaucoup de devoirs et de projets spéciaux. Même les bons élèves peuvent être dépassés lorsque les travaux s'empilent. Aidez votre enfant à diviser ses gros travaux en portions plus petites et à déterminer combien de travail doit être fait chaque soir pour terminer à temps.

### 5. Quand ils ne savent pas la réponse

Quand ils sont coincés, les enfants demandent la réponse. Mais l'objectif des devoirs est l'apprentissage. Or, si vous leur donnez tout simplement la réponse, ils n'apprendront pas autant. Ce qu'il y a de mieux à faire, c'est de mettre l'enfant sur la piste. Montrez-lui la prochaine étape. Posez-lui une question qui révélera une partie de la réponse. Montrez-lui comment trouver la réponse dans un livre.



## dernières pensées

Le développement d'une saine estime de soi est un processus qui se poursuit pendant toute notre vie. Il semblera parfois que les choses iront pour le mieux pour votre enfant. À d'autres moments, rien ne semblera plus aller. Si vous êtes inquiet et que vous ne savez plus quoi faire, vous pouvez toujours demander l'aide d'un psychologue, d'un conseiller, d'un enseignant ou d'une autre personne en qui vous avez confiance. Mais lorsque vous n'êtes pas certain de ce que vous devriez faire, n'oubliez pas qu'on se trompe rarement en retournant à la base. En matière d'estime de soi, on parle ici de la relation parent/enfant. Concentrez-vous à bâtir une relation propice au développement et positive entre vous et votre enfant. C'est là que commence l'estime de soi et c'est aussi un point de repère durant les périodes difficiles.



## L'amour fait son oeuvre

«**A**près la naissance de Lucie, je n'ai plus certain de savoir ce que j'ai fait de mieux pour elle. Mais j'ai essayé de lui donner cette tâche à Catherine.

«Pourtant, je voulais que mon bébé me rassure et sache que je l'aime. Quand on y pense, il ne suffit pas de dire à un bébé qu'on l'aime, il faut le montrer par des gestes concrets. C'est ce qui lui fait en partie la tête, en la berçant, en lui faisant prendre son bain, en la changeant, en jouant avec elle et en lui faisant tenir son tét. J'ai aussi commencé à la faire manger quand elle a sept mois à prendre des aliments solides.

«Aujourd'hui, je pourrais changer sa couche les yeux fermés. Je reconnaîtrais les signes qu'elle fait quand elle a faim ou qu'elle est fatiguée, et je sais comment elle aime se faire prendre. Je participe à son développement, et cela me donne un sentiment formidable.»

*Soyez un père actif.  
Faites pour le bébé.  
Faites pour votre famille.  
Faites pour vous.*

Le message de Parents pour la vie est un programme d'éducation familiale positif et sans faille basé sur les 7 principes fondamentaux de la parentalité positive et la formation des familles.

Parents pour la vie

en partenariat avec

enfants

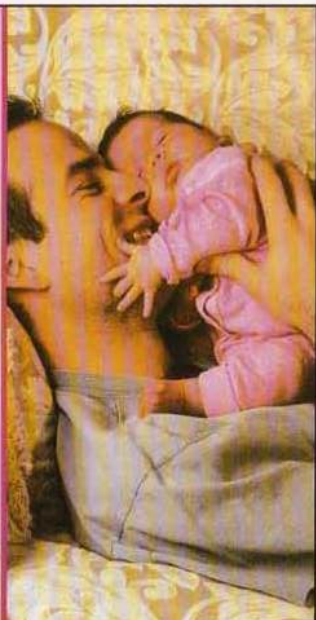


LA FAMILIALE ET LE COMMUNICATIVE DES PARENTS

Kodak

LABORATORY

Pour de plus amples renseignements sur les thèmes de la série des Parents pour la vie, contactez votre conseiller clientèle à l'adresse suivante : Parents pour la vie, 100 rue de Valenciennes, 59550 Lille, France. Téléphone : 03 20 39 11 11. Site internet : www.kodak.com



## Affiches

## de Parents

## pour la vie

Une série d'affiches,

6 couleurs, dont

chacune porte un

message différent sur

l'art d'être parent.

## Un monde à découvrir

«**Q**uand j'ai vu Sarah explorer son monde avec tant d'intérêt, les vêtements mouillés et sales, j'ai d'abord eu la réprobation.

«Mais, je ne suis très puritaine, je ne l'ai pas fait. J'ai commencé à l'observer et j'ai remarqué qu'elle a des insectes à la surface de l'eau. Elle était tellement étonnée dans son monde qu'elle ne se sentait pas vite.

«C'est là que je me suis rendu compte de la richesse que cette mare d'eau lui offrait. Elle observait la nature et la soif et essayait tous les insectes. Je l'ai regardé pendant un bon moment, puis je me suis accroupie à côté d'elle. Nous avons appris toutes les deux quelques choses d'important ce jour-là.»

*Les enfants apprennent en explorant et en jouant.  
Entrez dans le monde de votre enfant et découvrez les possibilités infinies du jeu.*

Le message de Parents pour la vie est un programme d'éducation familiale positif et sans faille basé sur les 7 principes fondamentaux de la parentalité positive et la formation des familles.

Parents pour la vie

en partenariat avec



LA FAMILIALE ET LE COMMUNICATIVE DES PARENTS

Kodak

LABORATORY

Pour de plus amples renseignements sur les thèmes de la série des Parents pour la vie, contactez votre conseiller clientèle à l'adresse suivante : Parents pour la vie, 100 rue de Valenciennes, 59550 Lille, France. Téléphone : 03 20 39 11 11. Site internet : www.kodak.com

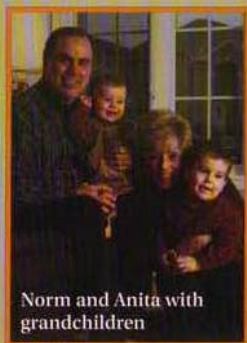


## Notes



## U N M E S S A G E D E

**Norman W. Naumoff**  
Président de Kodak Canada Inc.



Norm and Anita with grandchildren

### **CHERS PARENTS,**

Kodak Canada est fière de lancer cette cinquième brochure de la série *Parents pour la vie*, le programme primé d'éducation du public à but non lucratif qui fait la promotion du parentage positif et du bien-être des familles.

*L'estime de soi : Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire* apporte aux parents une compréhension du développement de l'estime de soi tout au cours de l'enfance et donne un aperçu de comment le rôle que jouent les parents peut avoir un impact sur le développement de l'estime de soi de leur enfant.

Lorsque nous avons commencé d'élever nos trois enfants, ma femme, Anita, et moi, nous avons vite réalisé que tous nos enfants étaient uniques dans leur façon de se voir dans ce monde. Au cours des années, nous avons eu une expérience directe de l'influence que les parents, les frères et soeurs, les pairs et la société en général peuvent avoir sur le sens de valeur personnelle et d'appartenance de l'enfant. Nous avons appris que le développement d'une estime de soi positive chez l'enfant est un long processus qui exige des parents qu'ils soient engagés, patients et compréhensifs. Nos efforts ont bien été récompensés alors que nous avons vu nos enfants se forger un sens de valeur personnelle qui a été la fondation de leur capacité à affronter les défis de la vie.

À Kodak Canada, le bien-être des familles et des enfants nous tient à coeur. Nous espérons que cette nouvelle brochure vous fournira une ressource qui vous aidera dans le développement de l'estime de soi chez votre enfant.

Veuillez agréer l'expression de mes sentiments distingués,

Norman W. Naumoff  
Président,  
Kodak Canada Inc.



## PARENTS POUR LA VIE



La Fondation de Psychologie du Canada

Support aux Parents / Soutien aux Familles

**Kodak**

**courriel: [info@psychologyfoundation.org](mailto:info@psychologyfoundation.org)**

*Visitez notre site Web [www.psychologyfoundation.org](http://www.psychologyfoundation.org) pour obtenir un bon de commande et pour visionner notre documentation concernant Parents pour la vie. Venez découvrir les divers programmes et événements proposés par La fondation de psychologie du Canada..*

Imprimé au Canada. Contenu © Tous droits réservés La fondation de psychologie du Canada, 2000. Aucune partie de la présente publication ne peut être reproduite, en tout ou partie, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

*Nous déclinons toute responsabilité pour les conseils énoncés dans la présente publication. L'information figurant dans ce livret ne peut en aucun cas remplacer une consultation avec un médecin ou d'autres experts qualifiés.*

# L'estime de soi

## Le soutien émotionnel aux enfants d'âge scolaire

Les succès du monde de demain dépendent en grande partie de la manière dont nous vivons aujourd'hui. Notre avenir repose sur l'existence de familles solides et saines, pour qui il peut être vital de disposer des renseignements qu'il faut au moment qu'il faut. Pour préparer cet avenir, les parents et leurs enfants ont besoin de savoir apprendre, jouer et grandir ensemble. C'est là le rôle de Parents pour la vie.

En 1995, la Fondation de psychologie du Canada et le groupe Today's Parent ont combiné leurs efforts pour préparer Parents pour la vie, un programme d'éducation sans but lucratif qui vise à promouvoir l'éducation positive des enfants et le bien-être des familles. De nombreux programmes d'éducation des parents partout au Canada font appel à ces ressources, qui comprennent des brochures et des affiches de Parents pour la vie. En 1998, Parents pour la vie a reçu le prix des médias canadiens PRF de l'Association canadienne des programmes de ressources familiales, pour la promotion d'approches positives.

Les recherches ont prouvé qu'une relation solide et saine entre les parents et leurs enfants est indispensable pour former des personnes productives, souples et mentalement saines. C'est une famille à la fois qu'il nous faut intensifier nos efforts, pour créer un monde meilleur pour nos enfants. Je vous demande de vous joindre à nous pour cette initiative pas comme les autres.

Dr Ester Cole  
Présidente  
Parents pour la vie



**Kodak**

Parents pour la vie est rendue possible grâce à la générosité de Kodak Canada Inc.