



Les liens familiaux

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



Dans ce numéro

»» Formation de liens affectifs

»» Formation de liens attachement sécurisants

»» Liens avec la famille et la communauté

»» Comment devenir le parent dont vos enfants ont besoin

Élaboration du présent livret

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

Les livrets de cette série sont les suivants :

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

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

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

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

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

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

Le présent livret a été adapté du livret de la Colombie-Britannique intitulé Les liens familiaux, qui a été publié en 2013 en partenariat avec la BC First Nations Health Authority. Vous pouvez consulter en ligne ce livret de la Colombie-Britannique à : www.nccah-ccnsa.ca/Publications/Lists/Publications/Attachments/91/family_connections_FR_web.pdf.



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

Manitoba 



First Nations Health Authority
Health through wellness



Table of Contents

Introduction 4

Formation de liens affectifs 5

Liens d’attachement sécurisants. 6

Liens avec la famille et la communauté 8

Comment devenir le parent dont
vos enfants ont besoin 9

Ce que vous pouvez faire 12

 Pendant la grossesse 12

 Enfants de 0 à 6 mois. 13

 Enfants de 7 à 12 mois 15

 Enfants de 1 à 3 ans 18

 Enfants de 4 à 6 ans. 23

Pour en apprendre davantage 24



saketowin
*signifie « Je t’aime »
en cri*


Introduction

Le présent livret est conçu pour vous renseigner sur la formation des liens d'attachement et des liens affectifs. Il vous explique ce qu'ils signifient, pourquoi ils sont importants et ce que vous pouvez faire pour tisser des liens solides avec votre enfant. Il renferme aussi de l'information sur l'importance de l'établissement de liens solides avec la famille élargie et la communauté. Vous y apprendrez également comment vous pouvez être le parent dont vos enfants ont besoin.



Pour vos enfants, vous êtes un refuge où ils sont certains de trouver sécurité et stabilité.

L'apprentissage de compétences parentales efficaces vous aidera et aidera vos enfants. Les liens d'attachement et les liens affectifs se forment avant la naissance de votre enfant et jusqu'à ses six ans. Ils ont une incidence toute la vie durant. Le présent livret contient des histoires, des référents culturels et des connaissances qui vous aideront à apprendre comment renforcer les liens qui existent entre vous et vos enfants. Tout au long du présent livret, vous trouverez des encadrés contenant des liens vers des ressources supplémentaires que vous pouvez consulter pour obtenir plus d'information. À la fin du livret figure également une liste d'organismes qui offrent un vaste éventail de programmes, de ressources et de services adaptés à la culture qui vous aideront à servir au mieux les intérêts de vos enfants.



Traditionnellement, les compétences parentales étaient acquises tout au long de la vie et les liens que formaient les parents avec leurs enfants étaient solides. Les membres des Premières Nations et les Métis apprenaient à devenir des parents en observant les comportements de leurs parents, de leurs grands-parents et de leur famille élargie. L'acquisition des compétences parentales était un apprentissage qui commençait au berceau et qui se poursuivait ensuite avec les enfants, les parents, et, enfin, les grands-parents.

Formation de liens affectifs

Les liens affectifs, ce sont les liens que vous formez avec vos enfants dès les premières semaines de leur vie. Au fil du temps, les parents peuvent faire certaines choses pour resserrer leurs liens avec leurs enfants, notamment en prenant soin d'eux et en jouant avec eux. Voici quelques autres exemples de choses que vous pouvez faire pour resserrer vos liens affectifs avec vos enfants.

Répondez aux besoins de vos enfants

- Surveillez vos enfants. Fermez la télévision et votre ordinateur et mettez votre téléphone cellulaire de côté.
- Apprenez à reconnaître les indices que vous donnent vos enfants. Comment se comportent-ils lorsqu'ils ont faim, qu'ils sont fatigués ou qu'ils veulent que vous les portiez dans vos bras?
- Répondez aux besoins de vos enfants avec bienveillance. Faites-leur un câlin.
- Jouez, chantez et dansez avec vos enfants.
- Parlez avec vos enfants de vos sentiments et de leurs sentiments. Par exemple, demandez-leur : « As-tu de la peine? Veux-tu un câlin? »
- Établissez un contact visuel avec eux. Regardez-les dans les yeux et soyez attentifs lorsqu'ils essaient de vous dire quelque chose.

Soyez proches de vos enfants

- Répondez-leur d'une manière positive en utilisant des mots doux, bienveillants et tendres.
- Parlez-leur sur un ton calme, doux et bienveillant. Rapprochez-vous d'eux pour ne pas avoir à hausser le ton.
- Posez des gestes qui lui montrent à quel point vous les aimez et les chérissez. Riez et parlez avec eux. Racontez-leur des histoires.
- Touchez vos enfants et prenez-les dans vos bras. Chantez pour eux.
- Soyez là pour rassurer vos enfants quand ils se sentent fatigués, maussades, bouleversés ou blessés.
- Concentrez-vous sur eux en leur accordant toute votre attention.
- Dites à vos enfants que vous les aimez, tous les jours.

Soyez dévoués envers vos enfants

- Soyez conséquents sur le plan des routines et de vos attentes.
- Soyez patients et répétez les choses aussi souvent que nécessaire.
- Sachez à quoi vous attendre de vos enfants en fonction leur âge et aux différentes étapes de leur vie.
- Utilisez une approche parentale positive. Guidez vos enfants vers l'adoption de comportements sains au lieu de les punir pour des comportements négatifs.
- Protégez vos enfants en vous assurant que votre maison est sécuritaire. Demeurez près d'eux lorsqu'ils sont dehors. Faites en sorte que seules des personnes de confiance entrent dans la vie de vos enfants.

Un bon départ pour votre enfant

www.wrha.mb.ca/community/publichealth/files/GYCSSf.pdf

Votre enfant est-il en sécurité?

https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/migration/hc-sc/cps-spc/alt_formats/pdf/pubs/cons/child-enfant/child-Safe-enfant-securite-fra.pdf

Apprenez à interagir avec vos enfants

- Laissez vos enfants décider une fois sur deux le jeu auquel vous jouerez avec eux.
- Répondez à vos enfants et demandez-leur de vous répondre.
- Apprenez à connaître les diverses humeurs et émotions de vos enfants et ce qui influe sur leur comportement. Respectez leur personnalité individuelle, leurs désirs et leurs besoins.
- Limitez le temps que vous passez devant les écrans et avec votre téléphone portable lorsque vous êtes avec vos enfants.



El gha nu ta
signifie « Je t'aime » en dené

Liens d'attachement sécurisants

Traditionnellement, les parents se considéraient comme les gardiens de l'esprit de l'enfant. Les enfants étaient des cadeaux sacrés et étaient aimés inconditionnellement. Leurs besoins étaient immédiatement satisfaits et leurs pleurs étaient toujours apaisés. Tous les membres de la communauté étaient responsables de l'apprentissage des enfants de la communauté et veillaient sur eux d'une manière saine et respectueuse. Ainsi, les enfants tissaient des liens solides avec leur famille et leur communauté. Ils savaient qui ils étaient et quelle était leur place au sein de la société.

Liens d'attachement vs liens affectifs

L'attachement représente les liens émotionnels que vos enfants ont envers vous. Les liens affectifs décrivent la relation enfant-parent du point de vue des parents, tandis que les liens d'attachement décrivent cette relation du point de vue des enfants. Les parents forment des liens affectifs avec leurs enfants, tandis que les enfants forment des liens d'attachement avec leurs parents et leurs parents substituts.

Les liens d'attachement se forment lorsque les parents réagissent rapidement et de façon appropriée lorsque leurs enfants sont contrariés ou ont besoin d'attention. Aider vos enfants à former des liens d'attachement sécurisants avec vous est l'une des principales choses que vous pouvez faire en tant que parent. Les liens d'attachement qu'ils formeront avec vous jettent les bases de toutes les relations qu'ils auront dans leur vie. Une relation d'attachement sécurisante définit la façon dont les enfants se voient dans le monde. Elle aide les enfants à apprendre à gérer leurs émotions et leur comportement (maîtrise de soi) et à surmonter des situations difficiles (résilience).

Atelier clé en main : Bâtir la résilience chez les jeunes enfants www.beststart.org/resources/hlthy_chld_dev/BSRC_Resilience_Workbook_FR.pdf

Avantages de l'attachement

Lorsque les enfants établissent une relation d'attachement sécurisante avec des adultes bienveillants, ils en retirent de nombreux avantages et leur famille également. Cette relation d'attachement aide les enfants à :

- se sentir aimés et à ne pas sentir seuls;
- gérer des pressions émotionnelles et des situations stressantes;
- faire l'essai et à apprendre de nouvelles choses;
- faire preuve de créativité et à résoudre des problèmes;
- faire preuve de patience et à se maîtriser;
- montrer de l'affection;
- tisser des liens de compassion et de confiance avec d'autres;
- être responsable et autonome;
- avoir une bonne estime de soi;
- demander de l'aide, lorsque c'est nécessaire.

Apprenez à vos enfants à former des liens d'attachement

En aidant vos enfants à former des liens d'attachement sécurisants, vous contribuez à façonner leur avenir sur les plans physique, émotionnel, social et spirituel, tout en favorisant leur apprentissage. Tous les parents peuvent apprendre à le faire. C'est aussi simple que de répondre rapidement aux besoins de vos enfants, avec amour et bienveillance.

- Prenez vos enfants dans vos bras et serrez-les contre vous lorsqu'ils pleurent. Faites-leur souvent des câlins.
- Montrez de l'intérêt à l'égard de ce qui intéresse vos enfants. Parlez-leur de ce qu'ils voient.
- Réconfortez vos enfants lorsqu'ils sont blessés, tristes ou apeurés.
- Dites à vos enfants que vous les aimez, tous les jours. Montrez-leur que vous les aimez en les entourant de soins.
- Protégez vos enfants lorsqu'ils sont en danger ou qu'ils risquent de se blesser.
- Jouez avec vos enfants tous les jours tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.
- Encouragez vos enfants à être patients. Dites-leur de persévérer quand ils sont frustrés.
- Exposez vos enfants à une variété d'expériences de vie positives dans leur petite enfance.

Guide parental du développement du jeune enfant https://www.gov.mb.ca/healthychild/publications/Guide_FRENCH_ext.html

Mon voyage au cœur de la maternité

Lorsque j'ai découvert que j'étais enceinte, j'habitais Regina, en Saskatchewan. Mon premier instinct a été de retourner à la maison, dans ma communauté au nord du Manitoba, pour que mon accouchement ait lieu à la maison. J'ai été très chanceuse d'avoir le soutien de deux sages-femmes autochtones au cours de l'accouchement de ma fille. Je suis restée à la maison pendant deux semaines après la naissance. Deux semaines pendant lesquelles mes tantes, oncles, cousins et voisins m'ont apporté de la nourriture et des cadeaux. J'ai reçu beaucoup de soutien de mon entourage.

Lorsque je suis revenue à Regina, j'ai éprouvé un certain nombre d'émotions. Je me rappelle avoir observé ma fille pendant qu'elle dormait avec joie et stupéfaction de la voir si menue. J'avais tellement peur de ne pas être capable de prendre soin d'elle toute seule. Ce fut une période très difficile pour moi. Les limites entre le jour et la nuit sont devenues floues. Je passais tout mon temps à allaiter, à changer des couches et à bercer ma fille pour l'endormir. Certains jours, j'avais du mal à trouver le temps de m'alimenter ou de me doucher. J'avais souvent le sentiment de n'avoir aucune idée de ce que je devais faire. Toutefois, une fois ma routine bien ancrée, j'ai commencé à tisser des liens avec ma fille et la crainte que je n'allais pas pouvoir m'occuper d'elle s'est lentement dissipée.

La maternité est une expérience marquante de la vie. Jamais je n'aurais cru que cela serait aussi difficile. Je ne savais pas non plus que je serais capable d'apprendre à aimer un autre être humain autant que j'ai appris à aimer ma fille.

Lorena Sekwan Fontaine – Crie-Anichinabée, Première nation Sagkeeng



Liens avec la famille et la communauté

En formant des liens avec leur famille élargie et leur communauté, vos enfants éprouveront des sentiments d'identité et d'appartenance plus forts. Quand les enfants savent qui ils sont et qu'ils se sentent à leur place, ils comprennent la valeur de la vie et l'importance de surmonter les émotions douloureuses. Pour susciter un fort sentiment d'appartenance chez vos enfants, il vous faudra du temps, de la constance et des efforts.

Formation de liens avec la famille élargie

- Montrez-leur des photos et racontez-leur des histoires au sujet de membres de leur famille.
- Prenez des repas ou participez à des événements auxquels prennent part les grands-parents, tantes, oncles, cousins, frères et sœurs adultes de vos enfants ainsi que d'autres membres de la parenté ou amis proches de votre famille.
- Réservez toujours le même moment pour une conversation par téléphone, Skipe ou FaceTime entre vous, vos enfants et des membres de la parenté qui vivent loin de chez vous. Si vous n'avez pas de services téléphoniques ou Internet, passez ce moment à préparer un envoi par la poste d'un dessin de vos enfants.

Formation de liens avec la communauté

- Assistez à des matchs de hockey ou à d'autres tournois sportifs avec vos enfants ou prenez part à des événements de la communauté, tels qu'une nuit de l'artisanat, des fêtes, des camps et des activités de cuisine au grand air communautaires, des journées culturelles, des célébrations et des pow wow.
- Parlez à vos enfants de vos territoires traditionnels et de vos modes de vie traditionnels.
- Avec vos enfants, renseignez-vous sur l'histoire de votre communauté en consultant des aînés, des chefs de la communauté et des éducateurs.
- Avec vos enfants, maintenez vivantes les traditions, comme jouer du tambour ou du violon, battre des pieds et chanter, faire de la bannique et cueillir des baies.

- Apprenez à vos enfants des mots de leur langue des Premières Nations ou de leur langue métisse ou apprenez cette langue ensemble.
- Communiquez avec la coalition parents-enfants, le centre d'amitié, le centre de santé communautaire, le poste de soins infirmiers, le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire et les organismes de soutien familial de votre communauté pour connaître les programmes s'adressant aux jeunes enfants et les activités de soutien parental auxquels vous pouvez participer avec vos enfants.

Resserrement des liens

Imaginez un élastique comme étant le lien qui vous unit à vos enfants. À la naissance de vos enfants, l'élastique est neuf et solide. Lorsqu'ils sont bébés, vos enfants demeurent près de vous et comptent entièrement sur vous pour combler chacun de leurs besoins. À mesure que vos enfants grandissent, l'élastique s'étire naturellement. La distance entre vous et vos enfants grandit également. Lorsque vos enfants commencent à se déplacer, cette distance peut atteindre un ou deux mètres avant qu'ils aient de nouveau besoin de se sentir près de vous. Vos enfants se détacheront un peu plus lorsqu'ils apprendront à marcher puis à courir. La distance qui vous sépare de vos enfants grandit à chaque nouveau stade de leur développement.

Lorsque vous comblez les besoins de vos enfants d'une manière aimante, bienveillante et attentive, ceux-ci apprennent que vous êtes une source de réconfort, de sécurité et de protection pour eux. Le lien avec vos enfants demeurera solide.

Si vos enfants ont formé un lien d'attachement sécurisant avec vous, ils sauront qu'ils peuvent se tourner vers vous pour vous demander de l'encouragement et du soutien, à tout âge. Que l'élastique soit petit ou gros, vos enfants sauront que vous serez là pour eux s'ils ont besoin d'aide. Les pères, les mères, les autres membres de la famille et la communauté ont tous des liens importants avec les enfants. Les liens que forment vos enfants dans la petite enfance se maintiendront le reste de leur vie.

Comment devenir le parent dont vos enfants ont besoin

Guérissez vos blessures

Pour de nombreux parents, former des liens affectifs avec leurs enfants est aussi naturel que respirer. D'autres peuvent y parvenir avec difficultés. Tous les parents peuvent former des liens avec leurs enfants en passant du temps de qualité avec eux et en étant proches d'eux.

Dans le passé, les lois coloniales interdisaient aux parents des Premières Nations et métis de transmettre leurs croyances, leurs langues et leurs pratiques culturelles à leurs enfants. Les parents et les enfants ont été séparés par les écoles résidentielles, les établissements médicaux et les foyers d'accueil. Les enfants ont souvent été éloignés de leurs parents et confiés aux soins de personnes qui ne les comprenaient pas, ne les aimaient pas et ne les chérissaient pas. Plusieurs générations d'enfants se sont laissés convaincre qu'elles ne valaient rien. Des enfants ont grandi en ayant une idée négative d'eux mêmes. Bon nombre d'entre eux ont transmis ces enseignements négatifs à leurs propres enfants et petits-enfants. Certains se sont tournés vers l'alcool et la drogue pour atténuer la douleur causée par leurs expériences de vie difficiles.

Les liens affectifs peuvent se former plus difficilement dans les familles touchées par l'alcoolisme ou la toxicomanie (abus de drogues), les traumatismes ou d'autres effets intergénérationnels liés au placement dans les pensionnats ou les foyers d'accueil. Il peut également en être de même dans les familles qui prennent soin d'enfants ayant des besoins particuliers. Grâce aux services de soutien familial adaptés à la culture, le cycle des traumatismes intergénérationnels peut prendre fin. Les cercles familiaux peuvent être réparés et les familles redevenir saines et solides.

Programme de soutien en santé – Résolution des pensionnats indiens
Sans frais : 1 866 818 3505
Sans frais : 1 866 925 4419 (ligne d'écoute nationale accessible en tout temps)
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/services-soins-sante/soutien-sante-pensionnats-indiens/programme-soutien-sante-resolution-questions-pensionnats-indiens.html

Prenez soin de vous

Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez appris que vous alliez devenir parents? Heureux? Inquiets? Pris au piège? Effrayés? Comment vous êtes-vous sentis lorsque vous avez vu votre bébé pour la première fois? Joyeux? Anxieux? Paralysés? Terrifiés? Ces sentiments en disent long sur la façon dont vous avez été élevé et sur ce que vous pensez de vous-même et de votre vie actuelle.

En tant que parents, vous êtes les premiers enseignants de vos enfants. Vous serez les enseignants les plus importants et les plus durables qu'auront vos enfants dans leur vie. Vos enfants se tourneront d'abord vers vous pour combler leurs besoins. Cela pourrait vous sembler une lourde responsabilité, mais les récompenses sont énormes. Pour aimer vos enfants et les entourer de soins, vous devez d'abord vous aimer vous-même et prendre soin de vous.

- Rapprochez-vous de personnes qui peuvent vous aimer, vous valoriser et vous soutenir. Ces personnes peuvent vous aider à renforcer votre confiance en votre capacité d'être un bon parent.
- Évitez les personnes qui vous blessent et qui vous font de la peine.
- Vous pouvez vous tourner vers des personnes différentes pour combler vos propres besoins psychologiques, affectifs et spirituels, comme un partenaire, un ami, un parent ou un conseiller.



Comment devenir le parent dont vos enfants ont besoin (Suite)

Demandez de l'aide

Comme tous les parents, vous aurez des journées difficiles, surtout lorsque vous serez fatigués ou inquiets. Dans des circonstances stressantes, vous pourriez avoir du mal à rester calme, patient et aimant envers vos enfants, et cela pourrait vous amener à exprimer des sentiments de colère et de frustration. De nos jours, il est souvent difficile d'être le parent positif que l'on souhaite être pour ses enfants. En cas de difficultés, prenez une pause et reposez-vous. Obtenez l'aide dont vous avez besoin pour devenir le meilleur parent que vous pouvez être pour vos enfants. Des programmes de soutien des compétences parentales peuvent être offerts dans votre communauté, tout comme des services de counseling pouvant vous aider à améliorer vos compétences parentales, à guérir et à prendre soin de vous.

Ligne pour les parents du Manitoba
Sans frais : 1-877-945-4777
www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html

Syndrome du troisième jour

La dépression touche durement les parents, et il peut être plus difficile pour les parents touchés de combler les besoins de leurs enfants d'une manière continue. Environ 4 mères sur 5 éprouveront de la tristesse et des sautes d'humeur après la naissance de leur bébé. C'est ce qu'on appelle le baby blues ou le syndrome du troisième jour. Les mères qui présentent un tel syndrome peuvent se sentir tristes, fatiguées, accablées et irritables, ce qui peut rendre les pères et d'autres membres de famille inquiets ou perturbés à leur tour. Le syndrome du troisième jour est causé par les changements qui surviennent dans le corps de la mère, son alimentation et ses habitudes de sommeil ou, encore, par les bouleversements affectifs et sociaux qui surviennent après la naissance d'un bébé. Ce syndrome peut durer quelques jours ou plusieurs semaines après la naissance.

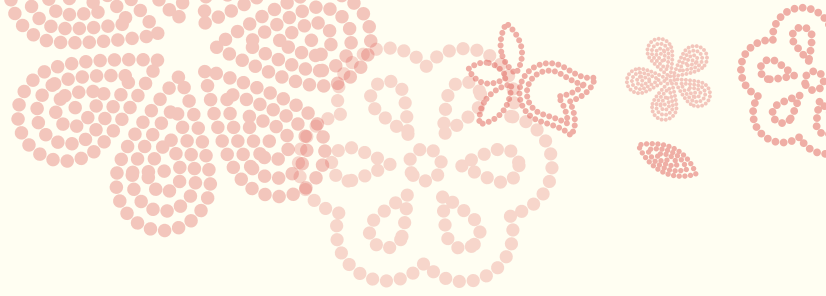
Dépression postpartum et syndrome du troisième jour
www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_20_fr.pdf
Coping with Change: A New Mother's Guide
www.womenshealthclinic.org/wp-content/uploads/2013/12/copingwithchange-English-web.pdf?ab54a4 (en anglais seulement)

Si vous vous sentez incapable de montrer à votre bébé une gamme d'émotions et de jouer un rôle actif auprès de lui, entourez-vous d'amis ou de membres de votre famille qui peuvent vous aider jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux et capable d'assumer de nouveau vos responsabilités parentales. Si les symptômes durent plus de deux semaines, vous pourriez présenter un trouble de l'humeur postpartum (ce qu'on appelait auparavant « dépression postpartum »).



Prenez soin de vous afin que vos enfants profitent du meilleur de vous-même au lieu de recevoir des miettes de votre existence





Troubles de l'humeur post-partum

Les troubles de l'humeur postpartum désignent des problèmes de santé plus graves, comme la dépression postpartum, l'anxiété postpartum et le trouble obsessionnel compulsif. Les troubles de l'humeur postpartum affectent 1 mère sur 5 et peuvent durer une année après la naissance d'un bébé, d'une mortinaissance ou d'une fausse-couche. Voici quelques signes de la présence de ces troubles.

- Vous ne vous sentez pas vous-même. Vous avez l'impression que quelque chose ne va pas.
- Vous vous sentez triste et vous pleurez beaucoup.
- Vous vous sentez fatiguée et vous manquez d'énergie, mais vous n'arrivez pas à dormir.
- Vous vous sentez dépassée et irritable, et vous êtes incapable de vous concentrer.
- Vous ne ressentez ni joie ni plaisir.
- Vous vous éloignez de votre famille et de vos amis.
- Vous vous sentez désespérée, fâchée ou frustrée.
- Vous n'avez pas d'appétit ou vous mangez beaucoup plus que d'habitude.
- Vous avez de la difficulté à former des liens affectifs avec votre nouveau bébé
- Vous avez peur ou êtes anxieuse à l'idée d'être seule avec votre nouveau bébé.
- L'idée de vous faire du mal ou de faire du mal à votre nouveau bébé ou à vos autres enfants vous traverse l'esprit.

Les troubles de l'humeur postpartum affectent les mères, les enfants et les familles. Si vous avez l'idée de vous blesser ou de blesser votre bébé ou si vous pensez être atteinte d'un trouble de l'humeur postpartum :

- Sachez que ce n'est pas votre faute.
- Ne vous sentez pas honteuse ou embarrassée de demander de l'aide.
- Trouvez quelqu'un en qui vous avez confiance qui pourra vous aider à prendre soin de votre bébé et de vos autres enfants pendant que vous obtenez l'aide dont vous avez besoin.
- Demandez immédiatement de l'aide à votre médecin, à une infirmière en santé communautaire, à une sage-femme ou à une travailleuse de soutien familial si l'idée de vous blesser ou de blesser vos enfants vous traverse l'esprit.



Mood Disorders Association of Manitoba
Sans frais : 1 800 263-1460
www.mooddordersmanitoba.ca (en anglais seulement)

Anxiety Disorders Association of Manitoba
Sans frais : 1 800 805-8885
www.adam.mb.ca (en anglais seulement)

Manitoba Farm, Rural & Northern Support Services
Ligne d'assistance téléphonique à l'intention des victimes de stress en milieu agricole et rural 1 866 367-3276
www.supportline.ca (en anglais seulement)

Ligne de prévention du suicide du Manitoba
Sans frais : 1 877 435-7170
www.reasonolive.ca (en anglais seulement)
www.reasonolive.ca

Ce que vous pouvez faire

PENDANT LA GROSSESSE

Créez des liens avec votre bébé à naître

En tant que parent, vous jouez le rôle le plus important dans le développement sain de vos enfants et dans leur capacité de s'épanouir pleinement. Même avant leur naissance, vous êtes leur lien avec le monde. Votre bébé à naître réagit au toucher, aux sons, à la lumière et au goût. Faites savoir à votre bébé à naître que vous veillez sur lui!

Pendant la grossesse :

- Interagissez avec bébé plusieurs fois tout au long de la journée afin de favoriser le développement sain de son cerveau. À chaque interaction, vous aidez à donner à votre bébé à naître le meilleur début possible dans la vie.
- Créez un espace chaleureux et invitant pour lui.
- Ayez des pensées et des mots bienveillants et tendres à son égard.



Il n'y a pas de bébés difficiles ou gâtés.

- Touchez ou frottez votre ventre. Apprenez à connaître votre bébé à naître. Si vous avez d'autres enfants, aidez-les à apprendre à connaître leur frère ou leur sœur à naître. Parlez-leur du bébé qui grandit dans votre ventre et dites-leur à quoi votre nouveau bébé pourrait ressembler.
- Chantez-lui des chansons, lisez-lui des histoires et parlez-lui afin qu'il apprenne à connaître les voix des membres de sa famille (mère, père et frères et sœurs). Racontez-lui des blagues et des histoires traditionnelles.
- Jouez de la musique qui vous inspire ou célèbre votre bébé à naître.
- Parlez votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse si vous la connaissez ou demandez à quelqu'un qui la connaît de parler à votre bébé, près de votre ventre, dans votre langue traditionnelle.
- Faites des recherches généalogiques et découvrez votre histoire familiale afin que votre enfant puisse connaître ses racines lorsqu'il sera grand. Établissez des liens avec ses grands-parents.

Renseignements destinés aux femmes enceintes et futurs parents

www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/useful_info_fr.html

Créer des liens : Vos deux premières années avec bébé
https://www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/hb_makingconnections_fr.pdf

Le saviez-vous?

- Si vous demandez à une sage-femme de vous accompagner durant votre accouchement au lieu de vous rendre à l'hôpital pour la naissance de votre enfant, vous pourriez avoir jusqu'à huit personnes à vos côtés pendant votre accouchement.
- Les sages-femmes continuent d'accompagner les mères après la naissance de leur bébé. Elles pourront continuer de vous offrir un soutien à vous et à votre bébé pendant au moins un an.
- Vous avez le droit de garder votre placenta. Demandez-le à des fins cérémoniales.

ENFANTS DE 0 À 6 MOIS

Accueillez chaleureusement votre bébé

La naissance d'un nouveau bébé est un événement marquant pour les parents et leur famille. Pour quiconque devient parent pour la première fois, la naissance peut apporter son lot de nervosité et de crainte. N'oubliez pas ceci : même si vous n'avez pas eu vous-même les soins parentaux dont vous aviez besoin ou que vous auriez aimé avoir, vous pouvez devenir le parent dont vos enfants ont besoin. Accueillez et célébrez chaleureusement l'arrivée de votre nouveau bébé.

S'occuper de soi et de son enfant après l'accouchement
www.hsc.mb.ca/files/caring_after_fr.pdf

Comblez les besoins de votre bébé

Votre bébé compte sur vous pour combler tous ses besoins. Montrez-lui que vous l'aimez et donnez-lui de l'affection. Donnez à votre bébé toute l'attention dont il a besoin. Il aura ainsi l'assurance nécessaire pour explorer et découvrir le monde qui l'entoure.

- Prenez-le dans vos bras lorsqu'il tend les bras vers vous.
- Limitez les bruits joyeux qu'il fait.
- Souriez-lui et montrez-lui que vous vous souciez de lui.
- Faites-lui comprendre que vous serez là lorsqu'il aura besoin de vous.
- Faites participer vos autres enfants, si vous en avez, en leur demandant de prendre soin de votre nouveau bébé.

Prendre soin de votre nouveau-né à la maison
www.sbggh.mb.ca/files/wcPEcareNewbornf.pdf



La formation de liens commence avant la naissance. Faites savoir à votre bébé à naître que vous veillez sur lui!!

Réconfortez votre bébé

L'une des situations des plus pénible et exaspérante pour les nouveaux parents, c'est un bébé qui n'arrête pas de pleurer. Certains bébés pleurent plus que d'autres. Les bébés pleurent pour nous dire qu'ils ont besoin de leurs parents. C'est leur manière de communiquer. Les bébés pleurent pour de nombreuses raisons : ils peuvent avoir faim ou peur, être malades ou souffrants, être trop fatigués, avoir une poussée dentaire, avoir besoin de faire un rot ou avoir besoin qu'on change leur couche. Ils ne pleurent pas pour vous ennuyer. Ils ont tout simplement besoin de beaucoup d'amour, d'affection et d'attention.

Réconfortez toujours votre bébé lorsqu'il pleure. Vous ne pouvez pas gâter votre enfant en le prenant dans vos bras trop souvent. Tentez de comprendre ce que votre bébé essaie de vous dire. Soyez à l'écoute des différents types de pleurs de votre bébé et reconfortez-le d'une manière appropriée :

- Vérifiez s'il a besoin de faire son rot ou d'une couche propre.
- Vérifiez s'il a trop chaud ou trop froid.
- Si vous pensez que votre bébé a faim, essayez de l'allaiter.
- Tenez-le près de vous. Essayez de faire un son doux et tendre comme « ch... ch... ch... » plusieurs fois de suite. Les sons de ce genre lui rappellent le temps qu'il a passé dans votre ventre et qu'il y entendait un son doux et constant semblable.
- Essayez le contact peau contre peau (mère et père) pour reconforter votre bébé et renforcer son système immunitaire.



Ce que vous pouvez faire (Suite)

ENFANTS DE 0 À 6 MOIS

Les bébés qui ont des besoins particuliers ou qui ont été exposés aux drogues ou à l'alcool pendant la grossesse pleurent plus que les autres. Ils pourraient avoir besoin d'être réconfortés de manières différentes. Demandez à votre médecin, à une femme-sage, à une infirmière en santé communautaire ou à une travailleuse de soutien familial des suggestions sur la manière de vous occuper de votre bébé en pleurs et de le réconforter.

- Mettez votre bébé dans un endroit sûr, comme dans son lit, puis fermez la porte. Attendez quelques instants jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre calme. Prenez une douche en vitesse ou écoutez de la musique.
- Appelez un membre de votre famille ou, encore, un ou une amie. Dites-lui comment vous vous sentez. Leur présence chez vous pourrait vous donner quelques moments de répit.
- Ne secouez jamais votre bébé, car vous pourriez lui causer un traumatisme cérébral grave ou mortel.
- Vous ne devez jamais frapper, tirer ou pousser votre bébé. Un parent qui manipule brusquement son bébé peut lui causer des lésions physiques, telles qu'une épaule disloquée ou un bras cassé.
- Si vous sentez que vous n'arrivez pas à maîtriser vos émotions et que vous risquez de faire du mal à votre bébé, demandez de l'aide.

Ligne pour les parents du Manitoba
www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html
Sans frais : 1 877 945 4777

La période des pleurs passera. Il existe une grande variété de vidéos en ligne, de conseils destinés aux parents et d'autres ressources sur la façon de consoler les bébés en pleurs. Les personnes qui n'ont pas accès à un service téléphonique ou Internet peuvent obtenir des exemplaires de ces ressources en communiquant avec le centre de santé communautaire, le poste de soins infirmiers, le centre d'amitié, la coalition parents-enfants, le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire ou la travailleuse de soutien familial de votre communauté.

Period of Purple Crying (période de pleurs plus intensive)
www.purplecrying.info (en anglais seulement)

Enfants en santé Manitoba. Bébés en santé

Sans frais : 1 888 848-0140

www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/index.fr.html

Demeurez près de votre bébé

Vous avez porté votre bébé pendant neuf mois. Votre ventre était pour lui un endroit chaud et étroit. Votre bébé se sent réconforté et en sécurité lorsqu'il sent votre chaleur et les battements de votre cœur. Les bébés veulent être près de leurs parents et de leurs parents substituts. Créez des liens empreints de chaleur, d'amour et de confiance avec votre bébé.

- Prenez votre bébé dans vos bras. Parlez-lui. Regardez-le.
- Utilisez des écharpes et des planches porte-bébé (tikanagans) ou des sacs de mousse pour garder votre bébé près de vous et le sécuriser.
- Gardez votre bébé près de vous pendant la nuit. Votre bébé devrait dormir dans votre chambre, dans un lit de bébé, une boîte pour bébé, un berceau, une couchette ou un lit d'enfant approuvé par la CSA (Association canadienne de normalisation). Ne placez pas un tour de lit, un oreiller, un jouet ou une couverture lourde dans l'endroit où dort votre bébé.
- Pour assurer sa sécurité, couchez-le sur le dos.

Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du coucher
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-coucher.html



ENFANTS DE 7 À 12 MOIS

Jouez avec votre bébé

Le jeu est important pour l'apprentissage et le développement sain de votre bébé. Certains parents se demandent comment jouer avec leur bébé. Tous les bébés ont leurs préférences. Observez votre bébé afin de connaître ce qui l'intéresse et ce qui ne l'intéresse pas.

- Essayez de voir s'il vous imitera. Tirez la langue, faites un cercle avec votre bouche, léchez-vous les babines ou claquez la langue.
- Racontez-lui une histoire en utilisant divers sons et en variant le ton et le rythme de votre voix (aigu et grave, rapide et lent). Ces sons sont les fondements du langage.
- Faites semblant d'être un bébé. Que diriez-vous pour exprimer ce que vous ressentez ou pour faire connaître vos besoins aux autres? Lorsque vous avez l'impression que votre bébé commence à avoir faim, dites : Oh! J'ai tellement faim que j'en ai mal au ventre. Je me sens triste. Je te le dirais, mais je ne peux pas parler. Alors, je vais juste pleurer maintenant. Vous pouvez répondre ensuite. « Ok. bel enfant. Je vais te donner à manger, te prendre dans mes bras et te réconforter, parce que je t'aime énormément! »

- Décrivez-lui les choses et les personnes qui l'entourent. Parlez à votre bébé de ce que vous faites avec lui et expliquez-lui pourquoi vous le faites, comme changer sa couche-culotte. En parlant à votre bébé, vous construisez les fondations sur lesquelles il construira son propre langage.

Le cercle de bébé s'élargit lorsqu'il apprend à rouler, à s'asseoir, à marcher à quatre pattes et à se tenir debout. Entre 7 et 12 mois, votre bébé commence à pouvoir faire la distinction entre les personnes qu'il connaît et les étrangers. Il se peut qu'il pleure, qu'il s'accroche à ses parents ou qu'il fuie le regard des étrangers. Il découvre les concepts de profondeur et de distance en laissant tomber et en lançant des objets. Vous pouvez faire certaines choses importantes pour établir des liens avec vos bébés et pour soutenir leur apprentissage et leur développement sain.



Les bébés qui sont réconfortés rapidement pleurent moins que ceux qui ne le sont pas.



Ce que vous pouvez faire (Suite)

ENFANTS DE 7 À 12 MOIS

Sortez avec votre bébé

Une sortie à l'épicerie avec votre bébé peut être l'occasion idéale pour apprendre et créer des liens avec votre bébé.

- Il y a de nombreuses couleurs, formes et mots dont vous pouvez parler avec votre bébé.
- Attachez le harnais lorsque votre bébé est dans un panier d'épicerie ou dans sa poussette pour assurer sa sécurité.
- Votre bébé peut vouloir toucher à tout ou tout prendre, ou il peut être excité par tout ce qu'il voit dans le magasin. Si vous commencez à acheter tout ce que votre bébé souhaite avoir, vous développerez une habitude dont vous aurez peut-être du mal à vous défaire.
- Si votre bébé pleure pour avoir quelque chose, distrayez-le ou attendez dans la voiture jusqu'à ce qu'il arrête de pleurer. Dites-lui que vous comprenez ce qu'il veut et qu'il est déçu. Expliquez à votre bébé pourquoi il ne peut pas avoir tout ce qu'il veut. Parlez-lui de ce qu'il peut avoir à la place.

Interagissez avec votre bébé

Lorsque votre bébé est effrayé, inquiet ou frustré, répondez-lui calmement et gentiment. Il est important qu'il apprenne à vous faire confiance et qu'il sache que vous serez là quand il aura besoin de vous.

Veillez à la sécurité de votre bébé

Assurez-vous que des personnes dignes de confiance, fiables et bienveillantes prennent soin de votre bébé lorsque vous êtes loin de lui. Sa sécurité devient encore plus importante lorsqu'il commence à bouger. Tous les bébés ont besoin d'un endroit sûr pour explorer et découvrir leur environnement. Voici ce que vous pouvez faire pour assurer la sécurité de votre bébé :

- Enlevez les poisons, les nettoyants et d'autres produits toxiques de vos armoires basses et placez-les dans un endroit plus élevé pour qu'ils soient hors de portée de votre bébé. Si vous n'avez aucun autre endroit pour ranger ces produits, verrouillez les portes de ces armoires. Gardez les portes des salles de bains et des placards fermées.

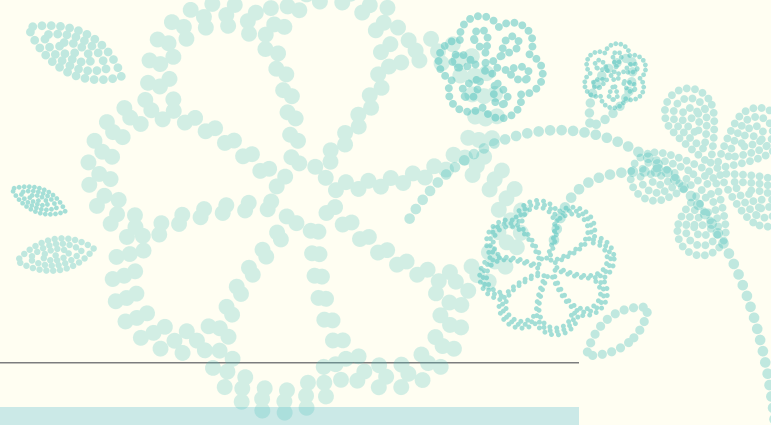
- Placez une barrière pour enfants dans le haut et dans le bas des escaliers.
- Songez aux objets que votre bébé pourra bientôt atteindre. Rangez hors de sa portée tout ce qui pourrait se casser ou qui risque de le blesser.
- Assurez-vous que les cordons, cordes et ficelles qui pendent sont gardés hors de portée de votre bébé.
- Renseignez-vous sur les divers types de dispositifs de sécurité dont vous pourriez avoir besoin dans votre maison, tels que des dispositifs conçus pour couvrir les prises électriques ou pour verrouiller les fenêtres, les portes, les armoires et les salles de toilette, et utilisez-les.
- Discutez des façons de rendre votre maison sécuritaire pour vos enfants avec la travailleuse de soutien familial ou le personnel responsable des programmes du centre de santé communautaire, du poste de soins infirmiers, de la coalition parents-enfants, du centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire et du centre d'amitié de votre communauté.

Votre enfant est-il en sécurité? À l'heure du jeu
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/securite-produits-consommation/rapports-publications/education-consommateurs/votre-enfant-securite/heure-jeu.html

Parlez et écoutez

Votre bébé commence à émettre davantage de sons et à associer les sons à des personnes et à des objets. Avant même de pouvoir utiliser des mots, les bébés peuvent nous dire ce qu'ils veulent au moyen des sons qu'ils émettent, de leur expression faciale et de leur langage corporel. Certains parents se servent du langage des signes pour communiquer avec leurs bébés qui ne peuvent pas encore parler. Les parents qui ne connaissent pas le langage des signes officiel composent leurs propres signes pour communiquer avec eux. Les parents et leur bébé commencent à se comprendre.

- Savez-vous reconnaître ce que votre bébé veut et ce qu'il ressent?
- Quel genre de signaux votre bébé vous donne-t-il? Parlez-lui.
- Décrivez-lui les choses et les personnes qui l'entourent.
- Dites à votre bébé ce que vous êtes en train de faire et ce que vous vous apprêtez à faire avec lui.



Établissez une routine

Les routines aident votre bébé à se sentir en sécurité. Il saura à quoi il doit s'attendre et qu'il ne doit pas s'inquiéter de ce qui s'en vient. Vous établissez une routine en faisant les mêmes choses à peu près à la même heure chaque jour. S'il fait la sieste entre 13 h et 15 h tous les jours, planifiez d'autres activités pour l'avant midi. Essayez d'établir votre routine en tenant compte de ses besoins.

- De combien d'heures de sommeil a-t-il besoin?
- À quelle heure a-t-il faim, est-il fatigué ou a-t-il besoin d'être changé?

Jouez avec votre bébé

Les bébés apprennent par le jeu. C'est une manière naturelle pour eux d'apprendre à connaître leur environnement et à exprimer leurs idées et leurs sentiments, à partager leurs points de vue et interagir avec les autres. Laissez votre bébé vous guider. Observez ses réactions pendant qu'il joue. S'il aime quelque chose, répétez-le. S'il ne semble pas intéressé, essayez autre chose.

- Enseignez-lui des jeux et des histoires traditionnels.
- Jouez à faire « coucou » en vous couvrant le visage ou en cachant un jouet. Cela aidera votre bébé à comprendre que vous êtes tout près même s'il ne peut pas vous voir.
- Montrez-lui comment taper des mains au son de la musique ou frapper sur un tambour.
- Essayez de l'imiter pour qu'il sache que la communication se fait dans les deux sens.
- Chantez-lui des chansons qui lui enseignent les parties du corps.
- Chantez-lui des chansons et racontez-lui des histoires dans votre langue des Premières Nations ou votre langue métisse.
- Donnez à votre bébé votre temps et votre attention au lieu d'objets dont il n'a pas besoin.

Commencez tôt, commencez bien : Guide d'apprentissage par le jeu pour la petite enfance au Manitoba – De la naissance à six ans
www.gov.mb.ca/healthychild/ece/ece_birthto6_playbased_fr.pdf



keesha kee tin
signifie « Je t'aime » en métchif

Ce que vous pouvez faire (Suite)

ENFANTS DE 1 À 3 ANS

Les premières années de la petite enfance (de 1 à 3 ans) sont synonymes de changements importants. Pendant cette période, les tout-petits apprennent à parler. Ils commencent à découvrir leur propre pouvoir en disant « non » et en voyant ce qui arrive lorsqu'ils font quelque chose. Ils veulent explorer le monde qui les entoure et faire des choses par eux-mêmes. Les tout-petits sont très occupés. Les parents auront le plaisir de voir le monde sous un autre angle à travers le regard de leur bambin.

Parlez avec votre tout-petit

Les tout-petits sont d'excellents imitateurs. Ils disent et font exactement ce que vous dites et faites. Parfois, cela peut être très révélateur pour certains parents. C'est un moment idéal pour réfléchir soigneusement aux mots que vous choisissez d'employer quand vous êtes à leur côté. Cela peut également être un moment idéal de leur enseigner par l'exemple à faire de bons choix et à adopter un mode de vie sain.

Souvent, les parents répètent à leurs tout-petits ce qu'ils ont entendu eux-mêmes de la bouche de leurs propres parents. Vous n'avez pas la maîtrise des mots qui sortent de votre bouche et de vos émotions. Pour changer votre vocabulaire, vous devez prêter attention aux mots que vous employez et observer dans quelles circonstances vous les utilisez. Est-ce bien ce que vous vouliez dire à votre tout-petit? Si ce n'est pas le cas, arrêtez-vous et utilisez d'autres mots. Vous pourriez vous sentir mal à l'aise ou inconfortable, ce qui est tout à fait normal. Vous finirez par trouver normal d'employer seulement des mots doux et gentils pour parler à votre tout-petit.

Si vous trouvez que vous avez de la difficulté à faire preuve de bienveillance et d'affection envers vos tout-petits, demandez l'aide de quelqu'un qui peut vous aider à comprendre vos difficultés parentales. Tous les parents peuvent tirer parti d'un soutien et de renseignements sur la parentalité.

CE QUI A ÉTÉ DIT

CE QUE LES ENFANTS ENTENDENT

CE QUE L'ON PEUT DIRE À LA PLACE

« Ôte-toi de mon chemin. »

« Je dérange. Ils ne veulent pas de moi. Ils seraient mieux sans moi. »

« Assieds-toi ici pendant que je fais ça. Tu m'aides beaucoup et tu écoutes bien. »

« Pourquoi est-ce que tu pleures? Arrête de te comporter comme un bébé. »

« Je ne devrais pas avoir des sentiments. Je devrais les cacher. Je ne suis pas en sécurité. »

« Je vois que tu es triste. Viens t'asseoir avec moi pour que je te fasse un câlin. »

« Tais-toi. »

« Personne ne s'intéresse à moi ou à ce que je dis. »

« Peux-tu jouer à un jeu tranquille pendant quelques minutes? J'aimerais m'occuper de toi, mais je dois écouter quelqu'un d'autre en ce moment. Je vais m'occuper de toi tout de suite après. »

« Je t'ai déjà dit de ne pas faire ça. Tu es méchant! »

« Je suis méchant et je ne vauds rien. Je ne suis bon à rien. Je suis un fardeau. »

« J'ai peur que tu te fasses mal. Voici ce qu'on peut faire pour que tu ne te fasses pas mal... » Donnez-lui un choix : tu peux faire ceci ou tu peux faire cela.



Riez le plus souvent possible, car le rire et un bon sens de l'humour sont de bons remèdes.

Agissez de manière conséquente

Il est important que les parents s'entendent entre eux sur ce qu'ils attendent de leurs enfants. Si un parent dit « oui » et que l'autre dit « non », vos enfants seront désorientés. Si vous êtes un parent monoparental, il est également important que vous soyez conséquent par rapport à ce que vous attendez de vos enfants.

- Entendez-vous sur les comportements qui sont acceptables et sur ceux qui ne le sont pas.
- Décidez des choses qui sont permises, comme manger des friandises, regarder la télévision ou jouer à l'ordinateur, et des moments où elles le sont.
- Discutez des problèmes qui pourraient survenir et des limites à établir avec vos enfants avant qu'il arrive quelque chose de fâcheux. Si on ne vous a jamais imposé de limites lorsque vous étiez enfant, vous pourriez avoir de la difficulté à dire « non » à vos enfants.
- En prévoyant des façons de réagir aux situations qui risquent de survenir, vous serez en mesure de vous y préparer et d'agir calmement en la présence de vos enfants.



Ce que vous pouvez faire (Suite)

ENFANTS DE 1 À 3 ANS

Adoptez une attitude positive

Les parents doivent s'entendre sur le moment où ils doivent recourir à la discipline et sur la façon de l'exercer. La discipline ne devrait pas faire de mal à votre enfant sur les plans physique, psychologique, affectif, spirituel ou social. Si vous faites du mal à vos enfants, ils se méfieront de vous ou auront peur de vous. Enseignez à votre tout-petit à bien se comporter et orientez son comportement d'une manière positive au lieu de le punir.

- Le cerveau des enfants est en pleine croissance. Ce qui vous paraît tout à fait logique pourrait ne pas toujours l'être pour votre enfant. Soyez patient avec lui. Votre tout-petit pourrait devenir frustré et se fâcher, ce qui pourrait déclencher une effusion d'émotions ou une crise. Les enfants ont le droit d'être contrariés, mais ils ne peuvent pas blesser quelqu'un ou se blesser eux-mêmes pour cette raison. Parfois, la solution peut

consister à lui faire faire une sieste tout simplement. Parfois, il se passe peut-être trop de choses autour de lui. Chaque effusion d'émotions est une occasion pour vous et votre tout-petit de partager une nouvelle manière de surmonter des situations stressantes. Aidez votre tout-petit à trouver des moyens d'exprimer ses émotions sans faire de mal à personne. Quels outils pouvez-vous utiliser, vous et votre tout-petit, pour que les choses se calment? Prendre de grandes respirations, imposer une période de tranquillité ou faire une pause?

- Créez un espace sécuritaire où votre tout-petit pourra se détendre. Massez-lui gentiment la tête ou le dos.
- Essayez de voir les choses du point de vue de votre tout-petit.
- Essayez de prendre conscience de votre propre niveau de stress. Il arrive que les enfants ressentent le stress de leurs parents bien avant que ces derniers le ressentent. Apprenez à bien gérer le stress et à diminuer son effet sur votre enfant.



Réconfortez votre tout-petit

À mesure qu'ils grandissent, les enfants deviennent de plus en plus conscients de leur environnement. Ils peuvent parfois avoir peur de dormir seuls. Aidez votre tout-petit à se sentir en sécurité en le rassurant et en apaisant ses craintes.

- Vous n'y arriverez pas en l'injuriant et en criant après lui. Ces comportements négatifs enseignent à vos enfants à garder leurs craintes pour eux-mêmes et à les gérer eux-mêmes.
- Parlez avec votre tout-petit de ses craintes. Demandez-lui « Qu'est-ce qui te donne le sentiment d'être en sécurité? » Les jouets spéciaux peuvent donner du réconfort à votre tout-petit pendant ces périodes.
- Expliquez-lui les bruits courants de votre maison ou aidez-le à les identifier.
- Surveillez les émissions de télévision ou les films qu'il regarde, car les tout-petits ont de la difficulté à distinguer la réalité du monde imaginaire. Le contenu de ces émissions pourrait effrayer votre tout-petit ou ce dernier pourrait vouloir imiter un comportement non désiré.
- Lorsque votre tout-petit vous dit qu'il a peur, vous devez lui montrer que vous croyez ce qu'il dit, l'écouter et le réconforter, car vous êtes son refuge.

Jouez avec votre tout-petit

La petite enfance est une période merveilleuse dans le cadre de laquelle votre tout-petit peut apprendre par le jeu. Il y a un éventail d'activités basées sur le jeu que vous pouvez faire avec votre tout-petit pour lui enseigner la patience, l'empathie et le partage.

« Enseignez à un enfant une seule chose, l'amour, et il s'en souviendra le reste de sa vie. »

– Margaret Munroe, aînée oji-crie d'Island Lake



Donnez à votre bébé votre temps et votre attention au lieu de lui donner des objets dont il n'a pas besoin.

Jeux qui enseignent la patience

- Jouer à cache-cache – Cachez un ou plusieurs jouets, puis cherchez-les ensemble.
- Faire une course – Créez une ligne de départ et demandez à votre tout-petit d'attendre le signal pour se mettre à courir. La course se termine là où vous vous trouvez, car vous êtes la ligne d'arrivée. Vous pouvez louer votre tout-petit pour sa patience. Recommencez la course si votre tout-petit commence à courir trop tôt.
- Planter des graines ensemble et les regarder pousser – Il est amusant de faire pousser des haricots ou des fines herbes pour faire la cuisine.

Jeux qui enseignent l'empathie

- Au moyen de marionnettes ou de jouets, posez la question suivante à votre tout-petit : « Comment cette marionnette se sentirait-elle si une autre marionnette prenait son jouet? Comment se sentirait-elle si une autre marionnette la frappait? Que peuvent faire ces deux marionnettes pour jouer ensemble gentiment? »
- Faites des grimaces et demandez à votre enfant de deviner l'émotion que vous exprimez. Demandez à votre tout-petit pourquoi une personne pourrait se sentir ainsi.
- Lorsque vous lisez ou regardez des livres avec votre enfant, posez-lui des questions au sujet des sentiments que ressentent les personnages du livre et demandez-lui pourquoi ils ont choisi d'agir comme ils l'ont fait.

Ce que vous pouvez faire (Suite)

ENFANTS DE 1 À 3 ANS

Jeux qui enseignent le partage

- Échange de jouets – Demandez à votre tout-petit de choisir quelques jouets, de vous les donner et de les donner à d'autres personnes. Une fois que votre tout-petit a eu le jouet en sa possession pendant quelques minutes, dites-lui que le moment est venu de l'échanger. Chaque personne peut décider à tour de rôle qui obtient tel ou tel jouet. Assurez-vous que chaque personne a l'occasion de jouer avec chaque jouet.
- Patate chaude – Faites semblant qu'un objet (un jouet ou une balle) est trop chaud pour qu'on puisse y toucher et qu'il doit être passé à quelqu'un d'autre le plus vite possible.
- Jouez à des jeux où vous et votre tout-petit devez attendre votre tour avant de jouer.



Tepwewakennimitisowin
signifie « confiance »
en oji-cri



ENFANTS DE 4 À 6 ANS

L'âge préscolaire et l'âge de la maternelle (de 4 à 6 ans) sont des périodes d'apprentissage, de croissance et de découverte de nouveaux lieux. Certains parents ont de la difficulté à s'imaginer que leurs enfants fréquenteront l'école un jour et qu'ils seront sous la garde d'autres personnes. D'autres parents, en raison de leur emploi, doivent se résigner à laisser leurs enfants plus tôt. Les amis et les enseignants font partie du monde de vos enfants. Ce monde s'élargit et inclut désormais des histoires et des expériences vécues en dehors du foyer familial.

Apprenez comment guider les comportements

Les enfants veulent plaire à leurs parents. Ils doivent savoir ce qu'ils peuvent faire et ne peuvent pas faire. Ils ont aussi besoin de connaître le monde qui les entoure et de l'explorer. Ils découvrent les limites qui leur sont imposées et ce qui arrive s'ils essaient de les dépasser. Souvent, il est plus utile de canaliser leur énergie pour qu'ils adoptent le comportement désiré que de les discipliner à cause d'un comportement non désiré. Par exemple, on peut emmener jouer au parc des enfants débordants d'énergie au lieu de garder des enfants agités dans la maison.

Enseignez à votre enfant à être responsable

Aidez vos enfants à comprendre leur rôle au sein de la famille. Enseignez-leur à être responsables en leur faisant savoir exactement ce que vous attendez d'eux. Ceci contribuera à éviter des crises plus tard.

- Expliquez-leur ce qui arrive si un membre de la famille ne participe pas.
- Confiez-leur des tâches familiales en fonction de ce qu'ils sont capables de faire, comme ramasser ses vêtements et les mettre dans le panier à linge sale, ranger des jouets dans un coffre à jouets, trier des chaussettes ou aider à mettre la table.
- Montrez à vos enfants comment effectuer les tâches que vous leur confiez.

- Donnez-leur des directives précises lorsque vous leur demandez d'exécuter une tâche. Par exemple, au lieu de demander à vos enfants de nettoyer, demandez-leur de mettre leurs animaux en peluche dans la boîte à jouets.
- Rappelez-vous que vos enfants font généralement leur possible, car ils veulent vous plaire.

Enseignez à votre enfant à exprimer ses sentiments et ses émotions

L'âge préscolaire et l'âge de la maternelle sont des périodes formidables pour aider les enfants à développer leurs compétences en résolution de problèmes. Durant cette période, les enfants découvrent que leurs sentiments et leurs émotions affectent leurs manières d'agir. Ils découvrent également les sentiments des autres. Posez ces quelques questions à vos enfants pour les aider à comprendre leurs sentiments et leurs émotions :

- Selon toi, comment cette personne se sent-elle?
- De quoi a-t-elle besoin, à ton avis?
- De quoi as-tu besoin lorsque tu te sens de cette façon?
- Qui peut t'aider si tu te sens comme ça?

Jouez avec vos enfants

Le jeu est important pour les enfants à l'âge préscolaire et à l'âge de la maternelle. Il favorise le développement sain de leur cerveau en les encourageant à employer et à affiner leurs compétences sociales, leur coordination, leurs habiletés motrices, leurs émotions et leur imagination. Jouez tous les jours avec vos enfants, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la maison.

- Demandez à votre enfant de choisir le jeu et de vous guider.
- Lâchez votre fou – Chantez et dansez pour permettre à votre enfant de dépenser son excès d'énergie et pour l'aider à se concentrer.
- Jouez à un jeu d'association d'animaux – Choisissez trois animaux. Placez-vous dos à dos. Dites « 1-2-3, partez! » Retournez-vous et imitez un de ces animaux. Voyez combien de fois vous et votre enfant imitez le même animal.
- Inventez une poignée de main ou une salutation spéciale.

Pour en apprendre davantage

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CONTACT Community Information – Base de données en ligne sur les programmes et les services s’adressant aux parents, aux enfants et aux familles du Manitoba.

Téléphone : 204 287 8827

Sans frais : 1 866 266 4636

www.contactmb.org (en anglais seulement)

Dial-a-Dietician of Manitoba – Service qui permet aux appelants de communiquer avec un diététiste qui les écoute et leur offre des conseils et des suggestions concernant les aliments, la nutrition et l’alimentation saine.

Téléphone : 204 788 8248

Sans frais : 1 877 830 2892

www.wrha.mb.ca/prog/nutrition/dietitian.php

(en anglais seulement)

Programme d’apprentissage et de garde des jeunes enfants – Programme qui soutient la prestation de services d’apprentissage et de garde de qualité, autorisés, axés sur le jeu et s’adressant aux enfants du Manitoba dont l’âge se situe entre 12 semaines et 12 ans.

Téléphone : 204 945 0776

Sans frais : 1 888 213 4754

www.gov.mb.ca/fs/childcare/index.fr.html

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

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/familiesfirst/index.fr.html

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

Téléphone : 204 983 4199

Sans frais : 1 866 225 0709

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

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

Téléphone : 204 942 9400

www.fnhssm.com (en anglais seulement)

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

Téléphone : 204 788 8200

Sans frais : 1 888 315 9257

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

Téléphone : 204 945 1301

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/csp

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

www.bebeensantecerveauensante.ca/index.htm



kissaywattisewin

signifie « compassion » en cri

Pour en apprendre davantage (Suite)

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

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/index.fr.html

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

Téléphone : 204 989 6392

Sans frais : 1 866 429 0606

www.indigenouslanguagesofmb.com (en anglais seulement)

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

www.mbaboriginalheadstart.ca (en anglais seulement)

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

Téléphone : 204 942 6299

www.friendshipcentres.ca (en anglais seulement)

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

Téléphone : 204 788 6737

www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/index.fr.html

www.gov.mb.ca/health/publichealth/cdc/div/schedules.fr.html

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

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/index.fr.html

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

Téléphone : 204 945 3648

Sans frais : 1 866 788 3648

www.gov.mb.ca/healthyliving/hlp/activity.fr.html

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

Téléphone : 204 945 2266

Sans frais : 1 800 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/parentchild/index.fr.html

www.mbparentchild.com (en anglais seulement)

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

Sans frais : 1 877 945 4777

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

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

Sans frais : 1 855 776 4766

www.hsc.mb.ca/emergencyPoison.html (en anglais seulement)

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

Téléphone : 204 945 1301

Sans frais : 1 888 848 0140

www.gov.mb.ca/healthychild/healthybaby/mpb

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

Les bibliothèques locales sont garnies de livres concernant les compétences parentales et le développement sain de l’enfant.

mb.countingopinions.com/memberlist_details.php?loc_id=fr_CA

Services à l’enfant, à la famille et à la communauté des

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

Téléphone : 204 927 6960

Sans frais : 1 800 821 8793

www.metiscfs.mb.ca (en anglais seulement)

Metis Community Liaison Department, Manitoba Metis

Federation – Services de soutien, ressources et services de défense des droits et d’aiguillage offerts aux personnes, aux familles, aux aînés et aux communautés.

Téléphone : 204 586 8474

www.mmf.mb.ca (en anglais seulement)

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone –

Source d’information diversifiée, fiable, à jour et adaptée à la culture sur la santé des enfants, des jeunes et des familles à l’intention des membres des Premières Nations, des Inuits et des Métis.

www.nccah-ccnsa.ca/193/publications.nccah



Tse'dhi ye

signifie « gentillesse » en dené

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

Sans frais : 1 844 280 5020

www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php

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

Téléphone : 204 452 4311

sscy.ca/?lang=fr

Strengthening Families Maternal Child Health Program –

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

Téléphone : 204 946 9724

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

© Mention de provenance :

(page couverture) Rachel Brown, collection privée de photos; (p. 4) AboriginalImages.ca, ID : 0918; (p. 5) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 6) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 7) iStockPhoto.com, ID : 89905543; (p. 8) Rachel Brown, collection privée de photos; (p. 10) Dreamstime.com, ID : 4004701; (p. 11) Dreamstime.com, ID : 19209452; (p. 12) Dreamstime.com, ID : 82351257; (p. 13) images de photothèque du BESM, séance de photos du 23 septembre 2008, ID : IAN0034; (p. 15) images de photothèque du BESM, séance de photos du 23 septembre 2008, ID : IAN0010; (p. 7) Dreamstime.com, ID : 60405002; (p. 18) Jason Parenteau, collection privée de photos; (p. 19) Dreamstime.com, ID : 69943332.

Les livrets de cette série sont les suivants :



La paternité, c'est pour la vie

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



Grandir en bonne santé

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



Les liens familiaux

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



Les parents en tant que premiers enseignants

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

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

Also available in English : www.nccah-ccnsa.ca

Pour en savoir plus :



3^e étage
332, avenue Bannatyne
Winnipeg (Manitoba) R3A 0E2
204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
healthychild@gov.mb.ca



Centre de collaboration nationale
de la santé autochtone

3333 University Way
Prince George (C.-B.) V2N 4Z9
250 960 5250
nccah@unbc.ca
www.nccah-ccnsa.ca



First Nations Health Authority
Health through wellness

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