

La parentalité bienveillante

Les leçons de nos amis de la forêt

Rédigé par

Stace Burnard

Conception et édition par

Heather Dundas

Illustré par

Lara Bode



Bienvenue dans ce livre sur l'art d'être parent. Il est le tendre aboutissement du travail de toute une vie et c'est un honneur de le partager avec vous. Nous serons toujours reconnaissantes envers les nombreux familles, éducateurs et éducatrices ainsi qu'aux enfants du Nord qui ont généreusement accueilli Stace dans leurs foyers et leurs salles de classe. Merci d'avoir partagé votre sagesse et votre expérience.

Grâce à sa formation en biologie, Heather a su choisir ces douze animaux mentors du Nord. Quel plaisir de les voir nous joindre pour servir de modèles et de sources d'inspiration pour les techniques parentales!

Être parent est difficile. Personne ne naît parent. Pour apprendre à être parent, il faut se faire confiance, s'inspirer de la sagesse des autres et apprendre constamment de ses propres enfants.

Que vous agissiez en tant que parent pour vous-même, pour vos proches ou pour vos enfants, nous espérons que les mots et les approches contenus dans ce livre vous donneront de la force et de la compréhension tout au long de votre parcours de parent, à travers ses hauts et ses bas, ses moments difficiles et ses belles récompenses.

Stace Burnard
M.A. (psychologie clinique), B.Éd., R.C.C.


Heather Dundas
B.Sc., M. Sc.

Copropriétaires, Cloudberry Wellness
cloudberrywellness.com
cloudberrywellness@gmail.com



Illustrations de Lara Bode, membre de la Première nation de Little Salmon/Carmacks du Yukon. *Mussi Cho Lara!*

Faire une pause & respirer



Le lièvre d'Amérique s'immobilise en cas de danger, tout en restant calme et concentré.

Prenez soin de vous d'abord, pour mieux vous occuper de vos enfants.



Arrêtez-vous. Ne vous précipitez pas. Ralentissez afin de mieux prendre conscience de vos paroles et de vos actes, surtout lorsque vos émotions sont à fleur de peau. Sous le coup de l'émotion, on risque de dire des choses que l'on regrettera par la suite.



Identifiez ce qui vous stresse. Portez attention aux endroits où vous ressentez de la tension dans votre corps : la mâchoire, les épaules, l'estomac ou les hanches. Relaxez-vous et comptez à rebours à partir de dix. Ancrez vos pieds. Comptez les objets dans votre environnement. N'oubliez pas de respirer.



Adoptez une habitude quotidienne de prise de conscience. Ralentissez et respirez par le ventre. Concentrez-vous sur chaque étape quand vous préparez votre café du matin, quand vous vous lavez les mains ou quand vous faites la vaisselle. Lorsque votre esprit dérive, ramenez-le à votre activité en cours. En prenant conscience de vous-même pendant les périodes de stress, vous permettrez à vos pensées rationnelles de reprendre le dessus plus rapidement.

Servir de modèle



Vous êtes le modèle principal de vos enfants.

- ❧ **Vos enfants ne cessent de vous observer**, surtout lorsque vous êtes sous l'emprise du stress, comme lors de la cohue du matin. Ils apprennent de vous et vous imitent. Ils adoptent vos croyances, vos comportements, vos connaissances et votre sagesse.
- ❧ En cas de stress, réagissez avec calme et amour pour mieux résister aux émotions négatives telles que la colère et la contrariété. Par votre propre cheminement vers la guérison et la pleine conscience, vous améliorerez votre capacité à réagir calmement et à modeler un comportement sain.
- ❧ **Vous ne pouvez pas obliger les enfants à faire quoi que ce soit, mais vous pouvez leur servir de modèle.** En leur apprenant des techniques d'adaptation et de régulation émotionnelle saines, vous les guiderez naturellement vers la réussite.

Connecter, Connecter, Connecter



Les renards roux sont très attentifs
enjoués et affectueux envers leurs petits.

Investissez dans votre relation avec vos enfants.



Prenez le temps, chaque jour, de vous connecter et de partager de joyeux moments avec vos enfants. Ce sont les petites attentions qui renforceront votre lien privilégié.



Investissez-vous dans votre relation. Vivez le moment présent. Jouez ensemble. Lisez ensemble. Soyez ensemble.



Approfondissez votre relation en berçant votre enfant, en chantant avec lui ou avec elle ou en lui frottant le dos. Le rythme de ces activités imite les battements de cœur du parent et entraîne un apaisement profond.



Vos enfants ressentiront votre amour lorsque vous **déposerez votre cellulaire** ou que vous vous éloignerez d'une tâche **pour leur accorder toute votre attention.**

Connecter puis orienter



Les petits de l'orignal suivent les instructions de leur mère en raison de leur lien fort.

Lorsqu'ils sentent que vous vous souciez d'eux, les enfants réagissent positivement.



Il est important de montrer à vos enfants que vous les entendez et que vous vous souciez profondément de leurs besoins. Les enfants écoutent et réagissent positivement lorsqu'ils se sentent respectés.



En cas de conflit et **avant de donner des instructions, partagez votre compassion pour vous rapprocher** de votre enfant. Par exemple, dites « **Je t'aime** ». Ensuite, faites écho à ses sentiments ou à son humeur. Par exemple : « **Je vois que tu vis de la frustration** ». Enfin, exprimez-leur clairement ce que vous attendez d'eux. Par exemple : « **J'ai besoin que tu utilises des mots** » ou « **J'ai besoin que tu agisses différemment** ».



En reconnaissant les sentiments de vos enfants et en tenant compte de leur point de vue, votre relation s'en trouvera renforcée. Ils auront confiance en votre jugement et seront plus ouverts à l'idée d'accepter des instructions.

Écouter et réparer



Les hiboux ont une ouïe très fine et sont attentifs à tout ce que font leurs petits.

Votre présence et votre écoute aideront vos enfants à s'épanouir et à résoudre leurs problèmes par eux-mêmes.

- ↳ Les enfants commettent des erreurs. Ce qui est important, c'est ce qui se passe ensuite. En tant que parent, vous avez deux options, soit de les **écouter** et de favoriser leur sentiment d'appartenance, soit de les punir et de créer chez eux un sentiment de rejet.
- ↳ Écoutez-les et aidez-les à **comprendre les conséquences** de leurs actions, ce qui renforcera leur respect des autres et d'eux-mêmes. Encouragez vos enfants à assumer leur responsabilité et donnez-leur la possibilité de présenter des excuses sincères.
- ↳ **Punir vos enfants ne fait qu'instiller la peur**. Il se peut que les punitions incitent vos enfants à suivre « les règles », mais il est peu probable qu'elles favorisent un réel changement de comportement.
- ↳ Le seul cas où la réparation et le rétablissement de la relation ne sont pas utilisés est celui où il y a une menace imminente pour soi-même ou pour les autres.

Bien choisir ses mots




À travers des chants et des sons, les mésanges transmettent des informations importantes à leurs oisillons.


Le choix des mots et la façon dont ils sont exprimés ont un effet déterminant sur le comportement des enfants.


- ✎ Faites confiance au pouvoir de la parole pour guérir, pour vous connecter à l'autre et pour construire une relation avec vos enfants.
- ✎ **Faites preuve de compréhension avec une communication réparatrice qui favorise le rapprochement.** Dites des choses telles que « **De quoi as-tu besoin ?** » ou « **Comment puis-je t'aider ?** » plutôt que des demandes accusatoires telles que « Qu'est-ce que tu fais ? » ou « Peux-tu arrêter de faire ça ? ».
- ✎ Soyez bref. Les enfants n'assimilent pas les longues phrases. Exemples de phrases courtes :
 - Pour améliorer la conscience de soi, demandez : « **As-tu pleinement conscience de tes gestes en ce moment ?** »
 - Pour mettre les choses en perspective, demandez : « **Est-ce un gros problème ou un petit problème ?** »


Nos mots reflètent notre cœur

- Pour encourager l'accomplissement d'une tâche, dites : « **D'abord**, on fait ce qu'on n'aime pas, et **puis** on fait ce qu'on aime ».
- Pour encourager l'exploration chez les enfants qui ont du mal à essayer de nouvelles expériences, utilisez « **même** » (qu'une activité familière) « **mais différent** » (d'une certaine manière). Par exemple, enfiler un lourd manteau d'hiver est la même chose, mais différente, que d'enfiler une veste d'été légère.

 Faites preuve de confiance et utilisez un ton positif lorsque vous demandez un changement de comportement. *Utilisez « **s'il te plaît** » et évitez d'utiliser « non » ou « ne fais pas ça ».*

 Encouragez l'utilisation du « **je** » et du « **nous** » dans les conversations familiales afin de favoriser l'esprit de communauté. L'utilisation du « tu » met les autres sur la défensive.

 Évitez de généraliser en utilisant « toujours » ou « jamais ». Chaque point de vue a ses exceptions.

 Évitez les expressions telles que « je pense », « en quelque sorte » ou « juste », qui dénotent de l'incertitude.

Les louanges en continu



Les mères porcs-épics ne passent qu'un été avec leurs petits en leur enseignant attentivement tout ce qu'ils ont besoin de savoir.

Félicitez votre enfant pour chaque petit pas réalisé.

Chaque **petit changement** positif de comportement ou d'attitude de vos enfants **doit recevoir des éloges** et être applaudi.

Les enfants apprennent à explorer de nouvelles idées et développent de nouveaux comportements lorsqu'ils reçoivent les encouragements pour le faire et qu'ils se sentent en sécurité ; les conséquences et les punitions ne stimulent pas cette forme d'apprentissage. Félicitez généreusement leurs explorations, qui leur donneront la confiance nécessaire pour développer leur sens des responsabilités, leur autonomie et leur sens d'appartenance à la famille.

La règle : **Plus de louanges que de réprimandes**. Essayez ceci : mettez des perles dans une poche. Chaque fois que vous adressez un éloge à votre enfant, déplacez une perle dans l'autre poche. À la fin de la journée, combien de perles avez-vous dans votre poche de louanges ?

La routine et la structure



Les écureuils roux apprennent de leurs parents le comportement répétitif de ramassage des cônes de pin.

La routine et la structure renforcent la cohérence et la prévisibilité.



Des limites cohérentes et des horaires ou des routines prévisibles **contribuent au bien-être** de la famille.



En définissant clairement vos attentes, vos enfants sauront à quoi s'attendre. Leur niveau de stress diminuera et ils **se sentiront à l'aise face à la suite des événements**.




Instaurez des routines pour le matin, l'heure du coucher et autres, pour que la semaine se déroule sans encombre. Réunissez toute la famille autour de rituels réguliers, tels qu'une soirée de jeux ou un repas spécial le vendredi. La prévisibilité **préserve votre niveau d'énergie**. De plus, des changements continus de votre emploi du temps risquent de déstabiliser vos enfants.


Choisir ses batailles





Les corbeaux s'amuse à se disputer les ressources, mais travaillent aussi ensemble pour résoudre les problèmes.

Déterminez ce qui est vraiment important et ce qu'il vaut mieux laisser tomber.

 En tant que parent, votre priorité absolue est probablement d'assurer la sécurité de vos enfants et de créer un climat de confiance afin qu'ils se tournent vers vous en cas de besoin. Choisissez judicieusement vos batailles. Le désordre d'une chambre à coucher n'est peut-être pas si grave que ça. **Ignorez les comportements anodins ou agaçants.**

 **N'exigez pas ce que vous ne pouvez pas contrôler.** Vous ne voulez surtout pas donner l'impression d'impuissance en donnant des directives que vous ne pouvez pas faire respecter.

 Vous voulez que vos enfants vous considèrent comme un parent qui fait preuve d'attention et de respect, et non comme un parent contrôlant.


 Rappelez-vous que vous ne pouvez pas obliger les enfants à obéir, mais que vous pouvez établir des liens qui les amèneront à se tourner vers vous en cas de besoin.


Les limites et le respect




Les louveteaux apprennent rapidement leur rôle dans la meute et ce qui constitue un comportement acceptable.

Ne minimisez jamais la transgression de limites importantes, telles que la sécurité ou le manque de respect.

 **Respectez toujours votre parole. Sinon, vous communiquez à vos enfants qu'ils ont le droit de ne pas vous écouter.** Si vous n'allez pas jusqu'au bout, vos enfants ne répondront pas à vos demandes et ne les respecteront pas.

 Tous les groupes ont besoin d'un leadership bienveillant ; il en va de même pour les familles. **Un leadership fort offre un point d'ancrage** pour l'écosystème du groupe. Si vous n'assumez pas ce rôle, vos enfants risquent de se hisser au rang d'alpha.

 Vous devez fixer les limites. **Proposez à vos enfants des choix** à l'intérieur de ces limites. Vous leur donnerez un sentiment de contrôle ainsi que l'occasion d'acquérir des compétences en matière de prise de décision.

Développer la résilience



Les oursons développent leur persévérance et apprennent à s'adapter pendant la recherche de nourriture.

Développez la résilience de vos enfants en encourageant l'acquisition des compétences nécessaires pour surmonter l'adversité.



La résilience naît de l'idée que l'on se fait de son indépendance, de son pouvoir et de sa réussite. Offrez des opportunités de réussite en découvrant les forces de vos enfants et en les encourageant.



Faites preuve de proactivité et surveillez tout indice d'agitation chez vos enfants. Si vous intervenez avant qu'ils ne deviennent incontrôlables, ils pourront se calmer et ajuster leur comportement avant qu'il ne s'aggrave.

La résilience provient de l'acceptation de nos erreurs



On ne peut pas apprendre la natation à quelqu'un qui est en train de se noyer. Développez et pratiquez des stratégies de gestion avant d'en avoir besoin. Adoptez une technique d'apaisement comme « **Arrête-toi et respire** » ou une phrase encourageante comme « **Tu es capable de faire des choses difficiles** ».



Lorsque vos enfants vivent des difficultés émotionnelles parce que les choses ne se passent pas comme ils veulent, utilisez la distraction pour détourner leur attention. La distraction d'un rire partagé ou d'une chatouille leur permettra de ressentir et de gérer leur stress avec facilité.





En cas de véritable crise, rappelez-vous qu'un cerveau déjà sollicité ne peut pas facilement assimiler le langage. Il est préférable de répéter une courte déclaration réparatrice comme « **Je suis là** » ou « **Nous sommes en sécurité** ».

L'importance de la communauté





Les familles de castors comptent sur l'aide de chaque membre pour vivre en paix.


Renforcez vos liens familiaux pour construire une communauté saine.

-  Notre désir relationnel est inné. Vos enfants **cherchent un sentiment d'appartenance fort** et veulent contribuer à quelque chose de plus grand qu'eux. S'ils ont tendance à s'isoler ou à se désengager, c'est parce qu'ils ne savent pas comment faire pour participer. Cultivez leur implication dans la famille en les invitant délibérément par la parole et le toucher, et en étant présent sur le plan émotionnel.
-  Chaque membre de la famille doit faire preuve de compassion et de responsabilité à l'égard des autres membres de la cellule familiale. **Montrez à vos enfants comment leurs actions peuvent avoir une influence positive ou négative sur les autres.**

Ensemble, nous pouvons accomplir tant de choses

 Tout le monde a des besoins et lorsque vous prenez du temps pour vous, vous montrez à vos enfants que les vôtres sont aussi importants.

 Chaque instant vous offre la possibilité de construire votre relation. Chaque jour, vos enfants **chercheront des moyens de connecter avec vous**. Certaines de ces tentatives ne seront peut-être pas adéquates. Allez-vous vous rapprocher de vos enfants, même s'ils vous ont blessé, ou allez-vous réagir sur la défensive et les repousser ? Si vous croyez que **vos enfants font de leur mieux**, il vous sera plus facile de vous rapprocher d'eux. Faites preuve de bienveillance et partez du principe que chaque individu fait toujours de son mieux dans la situation présente.

 La famille que vous formez ensemble sera plus grande que la somme de ses parties.

« Lorsque vous rencontrez un enfant, que ce soit le vôtre ou celui de quelqu'un d'autre, vos yeux s'allument-ils? »
C'est ce qu'ils recherchent. »

— Toni Morrison

Nous croyons que les parents sont les premiers éducateurs pour leurs enfants.

Pour plus d'informations sur l'établissement de relations familiales positives, et pour des ressources sur l'art d'être parent et des opportunités de coaching, visitez le site :

www.cloudberrywellness.com

(disponible en anglais seulement)

Ce livre n'aurait pu voir le jour sans la collaboration de Cloudberry Wellness et de la Direction de l'éducation des Premières Nations du Yukon (Yukon First Nation Education Directorate — YFNED), ni sans le parrainage de Victoria Gold Corp et de son programme « Every Student, Every Day ».



YUKON
FIRST NATION
EDUCATION
DIRECTORATE

VICTORIA
GOLD CORP
TSX | VGCX

Every Student,
Every Day

VICTORIA GOLD-YUKON STUDENT ENCOURAGEMENT SOCIETY

La traduction et la distribution de ce livre en français ont été rendues possibles via l'initiative Petite enfance en santé gérée par le réseau Partenariat communauté en santé (PCS) du Yukon grâce au financement de l'Agence de la santé publique du Canada.

C'est avec reconnaissance et respect que les partenaires de la petite enfance en santé, en français du Yukon tiennent à souligner que nous vivons et travaillons sur le territoire traditionnel de la Première Nation des Kwanlin Dün et du Conseil des Ta'an Kwäch'än.

Shàw nìthän. Kwànàschis. Gunalchìsh.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



La photocopie de ce livret ne peut se faire qu'avec l'accord écrit de Stace Burnard.

©2022 Stace Burnard.

Traduction française : Noelle Palmer.

Révision : Marilyn Ferland, Geneviève Tremblay et Sandra St-Laurent

Montage pour l'adaptation française : Marie-Claude Nault

Pour la version française de ce livre, veuillez contacter le Partenariat communauté en santé :
pcsyukon@francosante.org

Version française, mars 2024

