



La paternité, c'est pour la vie

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

Dans ce numéro

- » Importance des pères
- » Découverte de la paternité
- » Situations différentes, approches différentes

Comment vous pouvez participer

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 souhaitaient 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 foétale (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 *La paternité, c'est pour la vie*, 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/92/father_forever_FR_web.pdf



NATIONAL COLLABORATING CENTRE
FOR ABORIGINAL HEALTH



Manitoba 



First Nations Health Authority
Health through wellness

Table des matières

Introduction	4
Rôle des pères	6
Importance des pères	9
Découverte de la paternité.	11
Situations différentes, approches différentes .	13
Comment vous pouvez participer	15
Traditions	18
Heure du jeu	19
Pour en apprendre davantage	21



***El k'es su tle'**
signifie « courage »
en déné*

Introduction

Vous vous apprêtez à vivre l'expérience la plus importante et la plus exigeante de votre vie : la paternité. Comme père, vous avez une grande influence sur la vie de vos enfants. De nombreux pères veulent participer plus activement aux soins et à l'éducation de leurs enfants. Le présent livret a été conçu pour aider les pères à devenir plus sûrs d'eux et plus efficaces.

Le présent livret contient des histoires, des référents culturels et des connaissances sur l'expérience de la paternité. Il vous renseigne sur le rôle traditionnel des pères, vous explique pourquoi les pères sont importants et vous propose des façons de demeurer présent dans la vie de 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 enfant.



*Enseignez à vos enfants
à vivre d'une manière
qui les rendra heureux*



À propos de la paternité

« Nous avons maintenant la chance d'être des pères. Les gens ne comprennent pas à quel point la "Rafle des années soixante" et les pensionnats affectent encore beaucoup les hommes que nous sommes devenus. Certains d'entre nous n'ont pu avoir une image positive de la paternité durant leur enfance.

J'essaie de faire de mon mieux. Quand je regarde mes enfants, je vois qu'ils sont petits et qu'ils ont besoin de moi. Être un père, pour moi, c'est me lever chaque jour pour aller travailler, offrir à mes enfants un bon foyer et, surtout, faire en sorte qu'ils soient heureux.

Je ne peux l'expliquer, mais c'est un sentiment si incroyable de savoir que mes enfants sont heureux de m'avoir dans leur vie. Je peux voir qu'ils sont heureux et je sais qu'ils m'aiment inconditionnellement, tout simplement. Les hommes ne devraient pas hésiter à partager leurs sentiments avec leurs enfants. Dites à vos enfants que vous les aimez et que vous vous souciez d'eux. Serrez-les dans vos bras. S'il y a une chose que les enfants savent montrer à leur père, c'est d'être capable d'exprimer leur affection. Être un père est un travail continu. Il ne s'agit pas simplement de faire régner la discipline : il faut aussi enseigner à nos enfants à devenir des hommes et des femmes. »

– Jason Parenteau (Anichinabé/Winnipeg)



Rôle des pères

Un père est un homme qui assume des responsabilités à l'égard des enfants qui partagent sa vie. De nombreux hommes ont grandi sans avoir eu un modèle sain et positif de la paternité. Souvent, c'est lorsqu'ils tiennent leur bébé dans leurs bras pour la première fois qu'ils portent un regard réaliste sur ce que signifie élever un enfant. Les hommes doivent commencer à assumer leurs responsabilités en tant que pères bien longtemps avant la naissance de leurs enfants.

Les mères peuvent faire un travail incroyable auprès de leurs enfants, mais il y a certaines choses que seuls les hommes peuvent enseigner à leurs enfants. Il est important que vous participiez le plus possible à l'éducation de votre enfant, dès le moment où vous apprenez que vous allez être père. Plus tôt vous participerez au développement sain, aux soins et à l'éducation de vos enfants, plus vous serez proches d'eux. En grandissant, vos enfants apprendront qu'ils sont importants pour vous.

Assurez-vous que vos enfants ne manquent pas du nécessaire

La plupart des pères veulent offrir un environnement sûr où leurs enfants pourront grandir en santé. Cela inclut, par exemple, un logement convenable et propre, des vêtements adaptés aux conditions météorologiques, des aliments et de l'eau, une éducation et des soins de santé. Mais cela comprend aussi de l'amour, de la supervision, de la sécurité, de l'encouragement et de l'attention. Votre centre d'amitié, la coalition parents-enfants, le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire et le programme d'aide communautaire de votre communauté offrent des services gratuits pour aider les parents à prendre soin de leurs enfants et à pourvoir aux besoins de leur famille. Lorsque vous comblez les besoins de vos enfants, vous leur enseignez que vous aurez toujours leur bien-être à cœur.

Passez du temps avec vos enfants

Les enfants observent la façon dont vous occupez votre temps. Ils découvrent ainsi quelles sont les choses les plus importantes pour vous. Lorsque vous passez du temps avec eux, vos enfants apprennent qu'ils sont dignes de votre attention. Vous leur montrez ainsi qu'ils sont importants pour vous. En passant du temps ensemble, les pères et leurs enfants apprennent à mieux se connaître et établissent de saines relations.



Le temps que vous passez avec vos enfants n'est pas seulement important sur le plan de la quantité, il l'est aussi sur le plan de la qualité. Voici quelques conseils à suivre lorsque vous passez du temps avec vos enfants :

- Accordez-leur votre attention. Écoutez ce qu'ils ont à dire et regardez-les quand ils vous parlent.
- Faites des activités qui les intéressent. Faites-les participer à des activités que vous aimez.
- Sortez à l'extérieur dès que vous le pouvez. Fermez la télévision et les jeux vidéo et rangez les téléphones cellulaires et autres appareils électroniques.
- Renseignez-vous sur ce que vivent vos enfants lorsqu'ils sont à l'extérieur de la maison. Apprenez à connaître leurs amis et renseignez-vous sur leur vie à l'école.
- Félicitez-les de leurs réussites et parlez avec eux de ce qui se passe dans leur vie. Vos enfants souhaitent obtenir votre approbation et comptent sur vous lorsqu'ils ont besoin d'aide.
- Renseignez-vous sur ce que vos enfants doivent apprendre et sur ce que vous pouvez faire pour les aider dans leur apprentissage. Assurez-vous qu'ils disposent de tout ce dont ils ont besoin pour réussir à l'école et dans les autres domaines de leur vie.

Montrez-leur que vous les aimez

Les enfants ont besoin de savoir que leur père les aime. Vos enfants ont besoin de vous entendre dire « Je t'aime ». Serrez-les souvent dans vos bras. Cela peut être difficile pour certains pères, en particulier s'ils n'ont pas grandi dans un foyer bienveillant, sans le soutien de leur famille et de leur communauté. Certains pères ne sont pas à l'aise de montrer leurs émotions. Si vous avez du mal à exprimer vos émotions, vous pouvez montrer à vos enfants que vous vous souciez d'eux par vos actes. Par exemple, vous pouvez emmener vos enfants faire une promenade, jouer à prendre le thé avec eux ou leur raconter des histoires. En montrant à vos enfants que vous aimez être en leur compagnie, vous les aiderez à comprendre qu'ils sont importants pour vous.

Respectez la mère de vos enfants

Il est important que les parents s'entendent sur les limites à établir, sur la question de la discipline ainsi que sur les rôles de chacun au sein de la famille. Les enfants réussissent bien lorsqu'ils voient leurs parents unir leurs efforts, qu'ils habitent ou non au sein du même foyer. Réfléchissez à votre façon de parler de la mère de vos enfants et de vous adresser à elle. Montrez à vos enfants que vous respectez leur mère en lui parlant et en interagissant avec elle d'une manière respectueuse. Lorsque vous faites preuve de respect envers la mère de vos enfants, ceux-ci apprennent également à respecter leur mère et à bien se comporter avec elle.

Programme Pour l'amour des enfants
Composez sans frais le 1 800 282-8069, poste 4257
www.gov.mb.ca/fs/childfam/for_sake_of_children.fr.html

Soyez un modèle positif

Vos enfants apprennent plus de vos gestes que de vos paroles. Ils observent la manière dont vous occupez vos temps libres, votre attitude à l'égard du travail acharné et la façon dont vous parlez des autres. Ils voient aussi comment vous exprimer vos émotions et composer avec elles, en particulier la colère. C'est en observant vos attitudes et vos comportements que vos enfants apprennent à établir de bonnes relations avec autrui. Ils

apprennent la valeur du travail acharné, qu'il soit rémunéré ou qu'il consiste à accomplir des tâches au sein de la maisonnée. Qui plus est, ils apprennent qu'ils sont une priorité pour vous. Il est important que vous établissiez des liens affectifs avec vos enfants. Les enfants s'attachent aux gens qui sont des modèles de bons comportements et qui ont une attitude positive. Ils se sentent en sécurité avec les personnes auxquelles ils peuvent faire confiance et qu'ils respectent.

Engagez-vous pour la vie

Être père est un engagement pour la vie. Votre rôle, en tant que père, commence avant la grossesse et se poursuit pendant toute la vie de vos enfants. Comme père, vous jouez un rôle important dans le développement sain de vos enfants dès leur petite enfance, et ce rôle se poursuivra durant toute leur enfance et leur adolescence, jusqu'à ce qu'ils atteignent l'âge adulte. Il est bon de renseigner sur les difficultés que rencontrent les parents à chaque étape de la vie de leurs enfants et sur ce que vous pouvez faire pour aider vos enfants à se développer sainement. Les enfants ont besoin de savoir que vous serez toujours là pour les aimer et les soutenir dans tout ce qu'ils feront, quel que soit leur âge. À mesure que vos enfants grandiront, votre relation avec eux en fera tout autant.





Rôle des pères (Suite)

Enseignez à vos enfants

Les enfants observent leur père pour apprendre les réalités de la vie. Racontez à vos enfants des histoires incroyables qu'ils pourront à leur tour raconter à leurs propres enfants lorsqu'ils seront parents. Leur faire découvrir votre patrimoine, votre culture et votre langue constitue un excellent point de départ.

- Apprenez des choses sur votre passé et sur vos origines. Partagez ce que vous apprenez avec vos enfants.
- Parlez à vos enfants de leurs grands-parents et de leur famille élargie.
- Racontez à vos enfants des histoires concernant vos expériences de vie. Aidez-les à mieux vous connaître.
- Enseigner des habiletés à vos enfants : pêcher, jouer du tambour, taper du pied, dessiner, peindre, pratiquer un sport, etc.
- Participez aux apprentissages et à la vie scolaire de vos enfants. Visitez leurs salles de classe et partagez des histoires sur votre famille, votre communauté et vos traditions, comme l'artisanat, la collecte de plantes médicinales, la pêche et la chasse.



Faites-leur connaître vos traditions communautaires et culturelles

Les enfants développent une forte identité et un fort sentiment d'appartenance quand ils connaissent leurs traditions communautaires et culturelles. Pour les enfants, la connaissance des traditions associées à leur communauté et à leur culture leur apporte une source de réconfort et de soutien, surtout lorsqu'ils vivent des périodes difficiles. Cette connaissance leur permet de comprendre qui ils sont, d'où ils viennent, pourquoi ils sont ici et quel est le lieu de leur appartenance. C'est ainsi que vos enfants se rapprocheront de vous, de leur famille élargie et de leur communauté. Il existe de nombreuses façons d'aider vos enfants à mieux connaître leurs traditions communautaires et culturelles.

- Parlez à vos enfants de leurs ancêtres. Présentez-les aux aînés que vous connaissez ou amenez-les rencontrer des aînés. Vous pouvez entrer en relation avec des aînés par l'entremise du centre d'amitié, du pavillon de ressourcement, des programmes communautaires et des organismes autochtones de votre communauté.
- Emmenez vos enfants à des activités culturelles comme des fêtes communautaires, des pow-wow et d'autres célébrations autochtones. Il est habituellement possible d'assister à ces rencontres gratuitement.
- Partez à la découverte du territoire avec vos enfants. Apprenez-leur à respecter les animaux, la nature et les cours d'eau.
- Partagez des enseignements personnels avec eux et apprenez-en plus ensemble sur nos pratiques traditionnelles comme la cueillette des petits fruits, la chasse, la pêche, le piégeage et la récolte.
- Apprenez à vos enfants leur langue autochtone ou la langue métisse ou apprenez cette langue ensemble.



Parlez avec vos enfants, même lorsqu'ils sont des bébés et qu'ils ne peuvent s'exprimer par la parole.

Importance des pères

Les aînés disent que les esprits des enfants choisissent leurs parents. Cela signifie que vos enfants vous ont choisi pour être leur père. Cela signifie aussi que vous avez l'obligation – et la possibilité – d'établir une relation solide et saine avec vos enfants. Que vous soyez le parent biologique, le parent adoptif, le beau-parent ou le parent nourricier de vos enfants, la relation que vous établissez avec chacun d'eux influencera presque tout ce que vous faites en tant que père.

Les enfants souhaitent pouvoir se tourner vers un homme en qui ils ont confiance. Ils veulent avoir un père qui les guide de façon positive. Les conseils judicieux favorisent l'établissement d'une relation étroite et respectueuse. Ils apprennent également aux enfants à devenir de bons parents et solidifient les générations à venir. Les pères sont importants, car ils offrent un équilibre dans la vie de leurs enfants et guident ces derniers sur le chemin d'un développement sain.

Donnez des conseils clairs

Les enfants ont besoin des conseils d'un père qui se soucie d'eux. Si vous êtes cohérent avec vos pratiques parentales, vous aiderez vos enfants à se sentir en sécurité. Vos enfants ont besoin de savoir à quoi s'attendre de vous et ce que vous attendez d'eux. Ils ont besoin de savoir qu'ils peuvent faire des erreurs et ne devraient pas avoir peur de poser des questions.

- Félicitez vos enfants quand ils réussissent ou quand ils font de leur mieux pour réussir.
- Fixez des limites à vos enfants et appliquez les conséquences prévues lorsque des limites sont franchies.
- Soyez ferme, utilisez une approche calme et positive et faites preuve de compréhension lorsque vous enseignez à vos enfants ou orientez leurs comportements.

Pratiques exemplaires pour orienter le comportement des enfants

www.gov.mb.ca/fs/childcare/resources/pubs/bp_childrens_behaviour.fr.pdf



nôhtawiy

signifie « mon père » en cri

Prenez soin de vous

Pour être en mesure de donner de bons conseils, vous devez commencer par prendre bien soin de vous-même. Votre bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel doit rester à son meilleur. Il est important que vous preniez soin de vous-même pour pouvoir donner de bons soins et une bonne éducation à vos enfants. Vous pourrez ainsi réduire votre niveau de stress, accroître votre résilience et être prêt à affronter les aléas de la vie. Il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour garder votre esprit et votre corps en bonne santé. En voici quelques exemples:

- Faites une activité physique qui vous permet de vous retrouver seul avec vous-même pour réfléchir, comme le jogging, le vélo ou la natation.
- Méditez ou faites de l'exercice.
- Écoutez de la musique, lisez un livre ou tenez un journal.
- Faites-vous masser, prenez un bain de vapeur, allez au sauna ou offrez-vous un bain moussant qui vous permettra de relaxer.



Importance des pères (Suite)

Montrez l'exemple

Les enfants apprennent en vous observant. Lorsque vous mangez bien, que vous faites régulièrement de l'exercice physique et que vous exprimez sainement vos émotions, vos enfants suivent votre exemple. Quand ils voient que vous travaillez fort et que vous avez une attitude positive, vos enfants sont plus susceptibles de vous imiter et de réussir à l'école et dans les autres sphères de leur vie. Lorsque vous faites une erreur, dites-le à vos enfants, tout en précisant que vous avez appris de cette erreur. Parlez leur des leçons que vous avez tirées de votre erreur. Ainsi, vos enfants sauront que leur père apprend lui aussi. Lorsque vous leur montrez l'exemple, vous aidez vos enfants à atteindre les meilleurs résultats possible sur les plans de l'apprentissage et d'un développement sain.

Donnez aux enfants l'occasion de vivre des expériences positives

Souvent, la meilleure façon d'apprendre est par l'expérience. Les enfants ont besoin d'un père qui leur fait découvrir le monde et les gens qui l'habitent. Malheureusement, de nombreux enfants découvrent plus souvent le monde au moyen de la télévision et d'Internet qu'en vivant des expériences concrètes. Permettez à vos enfants de vivre des expériences

positives. Réfléchissez à des façons de leur faire rencontrer de nouvelles personnes, de leur faire essayer de nouvelles choses et de mettre à l'épreuve leurs habiletés. Les nouvelles expériences positives aident le cerveau de vos enfants à se développer, augmentent leur confiance en eux et les incitent à essayer de nouvelles choses.

Exprimez des attentes raisonnables

Apprenez à vos enfants à être socialement engagés et responsables. Vous pouvez le faire en demandant à vos enfants de vous donner un coup de main, de prendre soin d'autres personnes ou d'un animal de compagnie ou de finir une tâche. En donnant à vos enfants un rôle et des responsabilités, vous les aidez à apprendre à résoudre des problèmes. Vous les aidez aussi à renforcer leur confiance et leur capacité à réaliser leur plein potentiel. Assurez-vous que vos enfants sont capables de mener à bien les tâches que vous leur confiez avec un minimum d'aide. Les attentes irréalistes envers vos enfants pourraient créer un stress inutile pour eux. Ce serait le cas, par exemple, si vous vous attendiez à ce que votre enfant de trois ans sorte les poubelles. De même, si vos attentes sont trop basses, vos enfants pourraient ne pas apprendre à se montrer responsables ou à faire des efforts en cas de difficultés. Remerciez vos enfants lorsqu'ils terminent une tâche.

Offrez-leur du soutien

Tous les enfants ont besoin d'un endroit sûr où ils pourront se réfugier quand ils se sentent mal ou qu'ils ont peur. Ils peuvent se sentir bouleversés après avoir fait un mauvais rêve, avoir été traités injustement, avoir trébuché ou être tombés. Vous pouvez leur offrir un refuge en les écoutant et en faisant votre possible pour qu'ils se sentent mieux. Essayez d'écouter ce que vos enfants NE vous disent PAS par la parole.

- Portez attention au langage corporel de vos enfants, au ton de leur voix et à la façon dont ils expriment leurs émotions.
- Écoutez vos enfants avec vos yeux.
- Vous souvenez-vous d'avoir déjà eu peur ou d'avoir été blessé dans vos sentiments lorsque vous étiez jeune? Essayez de vous rappeler comment vous vous étiez senti à l'époque. Partagez ces souvenirs avec vos enfants afin qu'ils puissent faire des liens avec leur propre situation et offrez-leur du réconfort et du soutien pour les sécuriser.



Découverte de la paternité

La plupart des pères, aujourd'hui, veulent être plus présents que jamais dans la vie de leurs enfants. Ils veulent être là pour eux et jouer un rôle dans leur éducation. Ils changent les couches, nourrissent les enfants, jouent avec eux, les promènent en poussette et les emmènent avec eux dans leurs sorties. Les pères qui sont présents ont une influence positive sur la vie de leurs enfants. Certains pères trouvent qu'ils ont beaucoup à apprendre sur le rôle de parent, surtout s'ils sont isolés ou qu'ils n'ont pu apprendre d'un modèle positif durant leur enfance.

Les expériences passées influent sur l'expérience de la paternité

De nombreux pères qui sont membres des Premières Nations ou qui sont Métis ont grandi sans la présence d'un père engagé, principalement en raison des pensionnats indiens, du réseau de protection de l'enfance et d'autres expériences traumatisantes qui ont touché les communautés et les familles autochtones. Beaucoup de pères ont été élevés dans des pensionnats ou des familles d'accueil ou, encore, par des parents ou grands-parents qui ont survécu aux pensionnats. Dans leur enfance, ils ont manqué d'amour, de soins et de réconfort de la part des gens qui les élevaient. Ils ont été coupés de leurs familles, de leurs communautés et de leurs croyances et pratiques traditionnelles. Certains pères ont été négligés et agressés durant leur enfance.

En raison de ces expériences vécues durant l'enfance, certains pères trouvent difficile d'entrer en relation avec d'autres personnes, en particulier leurs enfants et la mère de leurs enfants. Certains pères peuvent traiter leurs enfants et les autres membres de leur famille de la même manière négative dont ils ont été traités lorsqu'ils étaient enfants. Ils peuvent avoir besoin de guérir de leurs expériences passées et d'apprendre des façons plus positives et saines de pratiquer l'art d'être parent. Le plus beau à propos de la vie, c'est qu'elle a lieu dans le moment présent. Vous pouvez en tout temps choisir le chemin de la guérison. Chaque pas que vous faites sur le chemin de la guérison est un pas que vous faites sur le chemin pour devenir un meilleur père.

Le Programme de soutien en santé – résolution des pensionnats indiens donne accès à des services de counselling et à des services de soutien affectif et culturel aux peuples autochtones.

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





Découverte de la paternité (Suite)

En raison de leur placement dans des pensionnats et des familles d'accueil, de nombreux pères membres des Premières Nations et métis – ainsi que leurs familles et leurs communautés – ont perdu leurs places dans la vie de leurs enfants. Maintenant, les familles vivent souvent seules, loin de la famille élargie. Il arrive que les pères se sentent isolés et qu'ils n'aient que peu de soutien, voire aucun, en tant que parents. Des programmes et des services gratuits sont offerts partout au Manitoba pour vous aider à prendre soin de vos enfants et à les éduquer d'une manière saine. Allez chercher l'aide dont vous avez besoin.

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

Regardez vers l'avenir

Vous pouvez apprendre votre rôle de père en observant votre propre père ou d'autres hommes dans leurs interactions avec des enfants. Vous pourrez aussi trouver des soutiens merveilleux chez les tantes, oncles, grands-parents, aînés et autres membres de votre communauté. Posez-leur des questions et demandez-leur des conseils sur l'art d'être parent afin de pouvoir élever vos enfants d'une manière saine.

Vous pouvez participer aux programmes parents-enfants et aux ateliers de soutien parental qui sont offerts par la coalition parents-enfants, le centre d'amitié, l'office des services à l'enfant et à la famille, le centre de la santé et du bien-être et le centre de la petite enfance et de la famille en milieu scolaire de votre communauté. Ces services de soutien parental peuvent vous mettre en relation avec d'autres pères et vous aider à vous sentir appuyé dans votre rôle de père.



Aucun homme ne naît avec toutes les compétences qui sont nécessaires pour élever un enfant. Les hommes apprennent à jouer leur rôle de père par essais et erreurs.



Soyez le meilleur père que vous puissiez être, quelle que soit votre situation.

Être père demande de la pratique et du temps. Plus vous passerez de temps à prendre soin de vos enfants, plus vous aurez confiance en vos capacités en tant que père. Plus vous prendrez confiance en vous en tant que parent, plus vous pourrez aider vos enfants à réaliser leur plein potentiel. Vous deviendrez plus à l'aise avec vos enfants à force de prendre soin d'eux.

Il est bon d'être présent dans la vie de ses enfants le plus tôt possible. Ainsi, avant la grossesse, vous pouvez parler avec votre conjointe de votre santé, de votre vie et des changements qu'apportera l'arrivée des enfants dans votre vie.

Pendant la grossesse, votre participation se poursuit. Vous pouvez parler et chanter à votre enfant à naître, assister à des cours prénatals et à des rendez-vous médicaux avec votre conjointe, vous procurer les articles dont votre bébé aura besoin et prendre soin de la future maman.

Après la naissance de votre bébé, vous pouvez changer les couches, jouer avec votre bébé, l'emmener faire des promenades, vous lever la nuit pour prendre soin de lui et aider votre conjointe à le nourrir.

Même si vous ne vivez plus avec la mère de vos enfants, vous pouvez quand même l'aider à vivre une grossesse et un accouchement en santé.

Passez le plus de temps possible avec vos enfants. Votre attitude peut faire une énorme différence dans la santé et le bien-être de vos enfants. Vous pouvez choisir d'apprendre tout ce que vous pouvez sur votre rôle de père et sur ce que vous pouvez faire pour contribuer au développement sain de vos enfants. Gardez une attitude positive et optimiste à propos de vos enfants.

Situations différentes, approches différentes

Chaque père est différent

Les situations dans lesquelles les enfants sont élevés sont fort diverses. Les enfants apprennent de leurs pères biologiques ou adoptifs et d'autres modèles masculins, comme les membres de leur famille élargie et de leur communauté, les amis de leur famille, les enseignants et leurs grands frères. Certains pères à la tête d'une famille monoparentale élèvent leurs enfants seuls. Il existe des pères séparés ou divorcés qui demeurent présents dans la vie de leurs enfants. D'autres ne peuvent pas voir leurs enfants à cause de leur éloignement, de leur travail ou, encore, d'une décision du tribunal ou du système de protection de l'enfance. Les pères peuvent être homosexuels, bisexuels, bispirituels, transgenres, allosexuels ou hétérosexuels. Certains pères sont jeunes, d'autres sont des beaux-pères ou des pères de famille d'accueil. Des membres de la famille élargie (oncles, grands-pères, cousins, etc.) peuvent parfois jouer le rôle de père. Il arrive que les enfants aient des besoins particuliers ou des problèmes de santé qui nuisent à la relation qu'ils ont avec leur père.

Quel que soit le type de situation dans laquelle vous exercez votre rôle de parent, il est important que vous soyez le meilleur père possible. Les enfants apprennent à entrer en relation avec les autres en observant leurs parents. Songez à la façon dont vous pouvez offrir à vos enfants le meilleur environnement possible à vos enfants : un environnement stimulant, sécuritaire, sûr et sain sur les plans physique et affectif. Les enfants s'épanouissent lorsqu'ils se sentent aimés de leurs parents et des personnes qui s'occupent d'eux. Quelle que soit votre situation, prenez soin des enfants comme s'ils étaient les vôtres.

Maintenez un lien

Maintenez un lien avec vos enfants. Même si vous ne vivez pas avec eux, voyez-les aussi souvent que possible. Vous aurez peut-être besoin d'une certaine souplesse dans votre horaire de travail et votre calendrier d'activités familiales. Quand vous avez une visite prévue, faites tout votre possible pour arriver à l'heure. Prévoyez une activité à faire avec vos enfants afin que vous puissiez passer du temps de qualité ensemble. Par exemple, vous pouvez les emmener à un terrain de jeux, faire un pique-nique ou organiser une soirée cinéma « interdite aux mamans ». Si vous ne pouvez vous présenter à la visite qui était

prévue avec vos enfants, ne manquez pas d'appeler vos enfants pour les informer que vous ne pourrez être présent. Expliquez-leur qu'ils sont très importants pour vous et que vous avez hâte de les voir à votre prochaine visite.

Il est difficile d'être séparé de ses enfants et ne pas pouvoir les voir. Dites à vos enfants que vous les aimez et que vous les acceptez tels qu'ils sont. Laissez de côté toute expression négative de colère, de culpabilité, de honte ou de reproche. Dites-leur que même si vous ne pouvez être avec eux au moment présent, vous voulez qu'ils sachent que vous les aimez, qu'ils vous manquent et que vous pensez à eux tous les jours. Si vous le pouvez, racontez-leur une histoire drôle ou heureuse sur votre famille ou riez de quelque chose d'amusant qui s'est passé quand vous étiez avec eux. Ils prendront du plaisir à vous écouter et cela les amènera à chérir le temps qu'ils passent avec vous.



Situations différentes, approches différentes (Suite)

Quel type de père avez-vous toujours voulu être?

La première étape à suivre pour devenir le type de père que vous avez toujours voulu être est de prendre soin de vous-même.

- Obtenez l'aide dont vous avez besoin. Cherchez le soutien de gens sages et en bonne santé qui sauront vous accompagner dans votre rôle de parent.
- Lisez des livres ou visionnez des vidéos qui vous aident et vous inspirent.
- Efforcez-vous de devenir un père aimant et compréhensif qui soutient ses enfants et qui en prend soin.
- Demeurez présent dans la vie de tous les jours de vos enfants, comme l'heure des repas, le temps de jeu, l'heure du bain et le coucher.
- Discutez de la façon dont vous partagerez les rendez-vous de vos enfants, y compris les visites chez le médecin et le dentiste ainsi que les rencontres avec les enseignants, et de la mesure dont vous participerez à leurs programmes et activités.



Être père, c'est pour la vie.

Faites participer vos enfants

Il est important de créer un fort sentiment d'identité et d'appartenance chez vos enfants. Lorsque vous aidez vos enfants à ressentir de la fierté à l'égard de leur culture, vous les aiderez à réussir dans la vie. Pensez aux différentes façons dont vous pouvez faire connaître votre patrimoine communautaire et culturel à vos enfants.

- Assistez à des célébrations culturelles et à des événements communautaires avec vos enfants.
- Lisez des livres, visionnez des documentaires et assistez à des spectacles de conteurs, à des pièces ou à des cercles d'apprentissage avec vos enfants pour les aider à en savoir plus sur votre communauté et sur son histoire, ses gens et ses modes de vie.
- Participez à des activités traditionnelles (artisanat, jeux et musique) de votre communauté avec vos enfants.
- Réappropriiez-vous votre langue autochtone ou votre langue métisse et apprenez-la avec vos enfants.
- Explorez la nature avec vos enfants et apprenez-leur à respecter nos terres, nos cours d'eau et tous les organismes vivants.



Comment vous pouvez participer



L'une des choses les plus importantes qu'un père peut faire pour contribuer au bon développement de ses enfants est de s'efforcer d'établir une excellente relation avec eux. Votre participation commence par l'établissement d'une relation de respect mutuel avec la mère de vos enfants. Vous pouvez être présent dans la vie de vos enfants avant même leur naissance.

Avant la grossesse

Parlez avec votre médecin, une infirmière en santé communautaire, une travailleuse de soutien familial, les membres de votre famille et vos amis des préoccupations que vous avez concernant le fait de fonder une famille.

- Avec d'autres parents, des grands-parents ou des aînés, discutez des changements qu'un bébé apportera dans votre vie et de la façon dont vous pouvez, avec votre conjointe, vous préparer à l'arrivée de votre bébé et à ces changements.
- Avec votre conjointe, discutez du fait que la consommation d'alcool et d'autres substances pendant qu'elle est enceinte ou pendant que vous essayez de fonder une famille peut nuire à votre enfant à naître et lui occasionner des handicaps physiques, mentaux, cognitifs et comportementaux permanents.
- Parlez de la façon dont vous et votre conjointe planifiez d'élever vos enfants.
- Faites des choix sains et apportez des changements sains à votre mode de vie en arrêtant de fumer, en faisant de l'activité physique de façon régulière, en adoptant un régime alimentaire sain et en limitant la quantité d'alcool que votre conjointe et vous-même consommez.



Alcool, grossesse et soutien du partenaire
www.gov.mb.ca/healthychild/fasd/alcohol_pregnancy_partner_support_fr.pdf

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



papa
signifie « père » en michif

Pendant la grossesse

Souciez-vous du développement sain de vos enfants à naître. Même si vous n'entretenez plus de rapports intimes avec la mère de vos enfants, aidez-la à prendre soin de sa santé physique, mentale, émotive et spirituelle pendant toute sa grossesse.

- Accompagnez votre conjointe ou la mère de vos enfants à ses rendez-vous médicaux et posez des questions sur sa grossesse.
- Prenez soin de votre conjointe : faites-lui des dîners sains avec des fruits et des légumes, aidez-la à se reposer, frottez-lui le dos et massez-lui les pieds.
- Renseignez-vous sur la grossesse et l'accouchement ainsi que sur les effets nocifs de la consommation d'alcool ou de drogues pendant la grossesse.
- Suivez des cours prénatals avec votre conjointe ou la mère de votre enfant à naître.
- Jouez du tambour ou d'autres instruments de musique pour votre enfant à naître.
- Parlez à votre enfant à naître, faites-lui la lecture, racontez-lui des histoires ou chantez-lui des chansons.

Comment vous pouvez participer (Suite)

- Parlez avec votre conjointe ou avec la mère de votre bébé à naître au sujet des avantages de l'allaitement.
- Adoptez un mode de vie sain avec votre conjointe ou devenez un modèle pour la mère de votre bébé à naître en ne fumant pas, en faisant de l'activité physique régulière, en suivant un régime alimentaire sain, en buvant beaucoup d'eau et en limitant la quantité d'alcool que vous consommez.
- Arrêtez de boire de l'alcool pour aider votre conjointe à faire de même ou évitez de boire en sa présence ou lors de rencontres sociales.
- Informez-vous sur les signes de dépression post-partum.

L'allaitement, ça compte! Guide essentiel sur l'allaitement pour les femmes et leur famille
www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/breastfeeding_matters_FR_LR.pdf

Post Partum Depression Association of Manitoba
www.ppdmanitoba.ca (en anglais seulement)

Selon certains enseignements traditionnels, lorsqu'une femme est enceinte, le père de son bébé à naître l'est également. Vous pourriez prendre soin de vous-même tout comme vous le feriez si le bébé était dans votre ventre. Vous pourriez aussi veiller à ce que votre conjointe enceinte n'entende ni ne voie rien qui soit violent, effrayant ou triste. Si votre conjointe vit une grossesse stressante, elle peut transmettre le traumatisme émotionnel qu'elle a vécu à votre futur bébé. Cela pourrait avoir un effet durable sur le développement sain de votre bébé.



Votre bébé

- Apprenez à tenir votre bébé dans vos bras, à lui donner son bain et à le changer de couches.
- Apprenez à décoder les sentiments, les demandes et les besoins de votre bébé.
- Répondez au langage non verbal de votre bébé, comme lorsqu'il sourit, fait des grimaces, imite les gens, se frotte les yeux ou les oreilles et pleure.
- Participez à l'allaitement en mettant votre bébé dans les bras de votre conjointe, en restant près d'elle, en parlant avec elle et en caressant doucement le bras ou la tête de votre bébé pendant la tétée. Apportez un verre d'eau à votre conjointe pendant l'allaitement et offrez-lui de faire faire le rot à votre bébé.
- Levez-vous à tour de rôle pour prendre soin de votre bébé durant les nuits difficiles.
- Emmenez votre bébé faire une promenade à l'extérieur et décrivez-lui ce que vous voyez. Utilisez un porte-bébé afin de garder votre bébé près de vous et qu'il puisse vous sentir et vous entendre.
- Les bébés doivent sentir le contact de peau à peau pour bien croître et se développer sainement. Tenez votre bébé nu sur votre poitrine nue, couvrez-vous tous les deux d'une couverture pour vous tenir au chaud et faites-lui la lecture, racontez-lui des histoires ou chantez-lui une chanson.
- Jouez au jeu du coucou avec votre bébé.
- Surveillez les signes de la dépression post-partum ou d'autres problèmes médicaux chez votre conjointe. Si nécessaire, aidez-la à obtenir l'aide dont elle a besoin.
- Assistez à des programmes et à des activités parents-enfants avec votre bébé.

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



*Ne faites pas qu'observer vos
enfants au terrain de jeu :
jouer avec eux*

Vos tout-petits

- Découvrez comment enseigner de manière positive à votre tout-petit à bien se comporter.
- Sortez dehors avec votre tout-petit et examinez ensemble feuilles, roches et bestioles.
- Emmenez-le au parc.
- Jouez des jeux actifs avec votre tout-petit, comme lancer un ballon, lutter dans le gazon et frapper sur des bols en plastique.
- Lisez ou imaginez une histoire drôle ensemble.
- Sortez de la peinture, des craies de cire ou de la pâte à modeler et faites une création artistique.
- Participez à des programmes parents-enfants ensemble.
- Rendez votre maison à l'épreuve des enfants.

Vos enfants d'âge préscolaire

- Faites du bricolage, dessinez et coloriez avec vos enfants.
- Jouez avec vos enfants à des jeux qui incluent l'apprentissage des nombres, des lettres, des couleurs, des textures et des formes.
- Emmenez vos enfants à l'épicerie et invitez-les à vous aider à choisir des fruits, des légumes et d'autres aliments.
- Jouez avec deux à « faire semblant », même si cela exige que vous vous déguisiez et preniez le thé avec eux.
- Participez à des programmes parents-enfants ensemble.
- Lisez à vos enfants, partagez des histoires traditionnelles avec eux et parlez-leur de choses que vous avez faites ou vécues quand vous étiez jeune.

Vos enfants d'âge scolaire

- Aidez vos enfants à faire leurs devoirs, à se faire des lunches et à se préparer pour l'école.
- Participez aux apprentissages de vos enfants ainsi qu'à leurs activités scolaires.
- Demandez à vos enfants de vous aider à préparer le souper, à mettre la table et à nettoyer.
- Allez faire des promenades à pied ou à vélo en famille et transmettez à vos enfants des enseignements sur la communauté où ils habitent.
- Jouez aux cartes ou à des jeux de société avec eux.
- Apprenez à connaître les amis de vos enfants et parlez avec vos enfants de ce qu'ils vivent à l'école et avec leurs amis.



- Aidez vos enfants à améliorer leurs habiletés en lecture et suscitez chez eux l'amour des livres. Si vous avez des difficultés avec vos propres compétences en lecture, suivez des cours pour les améliorer.

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

Pour aider votre enfant à apprendre à lire – Un guide à l'intention des parents
www.edu.gov.mb.ca/m12/frpub/parents/apprendre_lire/docs/parentsread_f.pdf



nimbaabaa

signifie « père » en ojibwé

Traditions

La plupart des traditions se rattachent à des fêtes ou à des périodes particulières de l'année, comme les saisons de la pêche ou de la cueillette des petits fruits. Les traditions aident à rapprocher les membres de la famille et à leur donner un sentiment d'appartenance. Une tradition peut être mise en pratique par l'ensemble de votre communauté ou uniquement pour souligner un événement particulier au sein de votre propre famille. Les traditions donnent à vos enfants ainsi qu'à vous-même quelque chose à planifier, à attendre avec impatience et à faire ensemble.

Renseignez-vous sur les traditions de votre communauté

Il existe peut-être, dans votre communauté, des cérémonies ou des pratiques traditionnelles pour célébrer la grossesse ou pour marquer la naissance d'un enfant, le choix de son nom, ses premiers pas ou son passage à l'âge adulte. Les cérémonies et les pratiques traditionnelles varient d'une communauté à une autre. Vous pouvez en savoir plus sur les traditions de votre communauté en discutant avec les aînés, les membres de votre famille, d'autres parents et des fournisseurs de services de votre communauté. Rendez hommage à vos traditions communautaires en participant aux célébrations qui sont organisées au sein de la communauté avec vos enfants. Cela renforcera leur sentiment de fierté, d'identité, d'appartenance et de résilience.



Créez vos propres traditions familiales

Les traditions familiales vous offrent un excellent moyen de donner à vos enfants des souvenirs positifs de leur enfance. Ces traditions deviennent, pour votre famille, des moments spéciaux et significatifs dont le sens pourrait échapper aux autres familles.

Créez vos propres traditions avec vos enfants. Faites de vos traditions familiales des occasions spéciales auxquelles vos enfants et tous les membres de la famille aimeront participer. Vous constaterez sans doute que vos enfants se rappelleront ces traditions, qu'ils en parleront souvent et qu'ils les mettront en pratique avec leurs propres enfants lorsqu'ils seront adultes. Voici quelques idées.

- Prenez une photo de votre enfant le jour de la rentrée scolaire, chaque année.
- Appelez les grands-parents de vos enfants tous les dimanches après-midi.
- Fermez tous les appareils électroniques et jouez à des jeux de société tous les vendredis soirs.
- Partez à la recherche de fleurs le premier jour du printemps.
- Créez un chapeau à porter le jour de l'anniversaire de naissance de chaque membre de la famille.
- Prenez le déjeuner au lit les samedis matin.
- Allez à la plage ou au parc pour un pique-nique à l'occasion de la Journée nationale des Autochtones. Allez patiner à l'occasion du jour Louis Riel.
- Coupez ou montez votre arbre de Noël, puis décorez-le ensemble le premier dimanche de décembre. Jouez de la musique de Noël et buvez du chocolat chaud ensemble pendant que vous décorez l'arbre.
- Inventez votre propre jour de fête, comme le jour des enfants ou la fête de personne.



ate

signifie « père » en dakota

Heure du jeu

Le jeu est un autre excellent moyen pour les pères de créer un lien affectif avec leurs enfants. Il permet aux pères et aux enfants de s’amuser ensemble et de se découvrir mutuellement. Le jeu est également une façon naturelle pour les enfants d’apprendre à connaître leur monde. Lorsque les enfants jouent, ils explorent de nouvelles compétences et aptitudes et ont l’occasion de découvrir, d’improviser, de créer ou d’imaginer.

Les enfants apprennent par le jeu

Le jeu non rigide et non structuré contribue à développer l’imagination et la créativité des enfants. Les enfants acquièrent de précieuses compétences sociales et développent la capacité de nouer des relations par le jeu. Le jeu aide des enfants à améliorer leurs compétences sur les plans de l’alphabétisation et de la numératie, leurs aptitudes physiques ainsi que leurs capacités à résoudre des problèmes et à faire preuve de leadership. Les enfants apprennent à faire preuve d’empathie et à exprimer leurs émotions tout en s’amusant. Ils ont également l’occasion d’explorer leur environnement et d’apprendre à devenir autonomes et à prendre des risques de façon sécuritaire lorsqu’ils jouent.

Le jeu doit être amusant

Des activités ludiques structurées devraient être amusantes et agréables pour les enfants et non compétitives et perturbantes pour eux. Une certaine dose de compétition est utile pour apprendre aux enfants à communiquer, à négocier et à résoudre des problèmes. Si vous jouez à des jeux compétitifs, comme des jeux de société ou la chaise musicale, concentrez-vous sur le plaisir que vous avez avec vos enfants plutôt que sur l’objectif de remporter le jeu.

Jouez avec vos enfants

Offrez à vos enfants de véritables occasions de jouer pour renforcer votre relation avec eux et améliorer leur apprentissage et leur développement. Vous pouvez jouer avec vos enfants de nombreuses et différentes façons.

- Regardez ce qu’ils font et joignez-vous à eux.
- Laissez-les-vous guider (tant qu’ils sont en sécurité).
- Faites preuve de curiosité et formulez des remarques qui les amèneront à approfondir leur réflexion.



Lorsque vous jouez de cette façon, vos enfants apprennent qu’ils peuvent prendre des décisions. Le jeu entre les pères et leurs enfants renforce également la confiance, ce qui favorise la collaboration. Vous pouvez transformer presque n’importe quelle situation en un jeu. Voici quelques idées.

- Arts et bricolage – Trouvez des craies de cire ou de la peinture. Il peut être amusant de se salir.
- Déguisements – Servez-vous de vieux vêtements et laissez vos enfants donner libre cours à leur imagination.
- Musique – Fabriquez vos propres instruments, faites du bruit et chantez ensemble.
- Nature – Jouez dans la neige ou la pluie, creusez dans la terre ou collectionnez les feuilles ou les roches. Observez la nature.
- Jeux de groupe – Jouez à la « tague » ou à la cachette. Inventez un jeu ensemble.
- Jeux paisibles – Enseignez à vos enfants à jouer aux cartes ou à des jeux de société.
- Jeu créatif – Fabriquez des marionnettes avec de vieilles chaussettes et des mitaines et montez un spectacle de marionnettes.

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/ecd/ecd_birthto6_playbased_fr.pdf



Le jeu crée un lien entre les pères et leurs enfants

Les enseignements de mon père

« Je vais vous raconter rapidement mes origines. Ma mère venait de la bande indienne de Norway House et elle est allée au pensionnat sans jamais vraiment revenir parmi les siens. Elle a rencontré mon père à Winnipeg, et elle a eu cinq enfants avec lui. Je n'avais que 10 ans lorsqu'elle est décédée, en 1976. Mon père a élevé ses cinq enfants seul. Il a travaillé fort. Il n'était pas parfait, mais il nous a gardés ensemble. Je me souviens qu'il racontait que ses amis lui disaient : "Tu ne peux pas élever tous ces enfants tout seul! Place-les!" Mon père était catégorique : "ce n'est pas une option". Il nous a tous gardés avec lui. Nous étions trois garçons et deux filles. Il a fait du mieux qu'il a pu. Le fait que mon père ait gardé sa famille aussi près de lui que possible a eu de nombreux effets positifs. Avant le décès de mon père, nous avions l'habitude d'aller déjeuner et dîner ensemble. Au restaurant, je lui disais "Je t'aime" en le prenant dans mes bras ou en l'embrassant sur la joue. C'était une chose normale. Il m'a appris à toujours montrer mon affection. Même à ce jour, quand je rencontre des aînés, je leur montre mon affection en leur disant que je les aime et en leur donnant un baiser sur la joue. L'enseignement que j'ai reçu de mon père lorsque j'étais enfant est la seule raison qui explique qui je suis devenu aujourd'hui. »

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



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/cnpn-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-pacc.phac-aspc.gc.ca

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



sëtá

signifie « père » en dené

Pour en apprendre davantage (Suite)

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.bebeensantecerveuensante.ca/index.htm

Enfants en santé Manitoba – Bureau qui offre un continuum de programmes, de services et de ressources pour assurer les meilleurs résultats possible pour les enfants, les familles et les communautés du Manitoba.
Téléphone : 204 945 2266
Sans frais : 1 888 848 0140
www.gov.mb.ca/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. <http://www.manitobaparentzone.ca/index.fr.html>

Centre antipoison du Manitoba – Centre qui fournit une aide immédiate aux parents et aux familles qui craignent que leur enfant ait été exposé à des substances chimiques, biologiques, pharmaceutiques ou environnementales qui sont toxiques.
Sans frais : 1 855 776 4766
www.hsc.mb.ca/emergencyPoison.html (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-cnsa.ca/193/publications.nccah

Agence de la santé publique du Canada – Agence offrant une gamme de services de santé de qualité qui visent à soutenir l'état de préparation aux situations d'urgence ainsi que la prévention et la gestion des maladies infectieuses et chroniques.
Sans frais : 1 844 280 5020
www.phac-aspc.gc.ca/index-fra.php

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) iStockPhoto.com, ID : 000007515021; (p. 4) Dreamstime.com, ID : 26194791; (p. 5) GettyImages.ca, ID : 87769411; (p. 6) Brenda Ducharme, collection privée de photos; (p. 7) AboriginalImages.ca, ID : 0924; (p. 8) iStockPhoto.com, ID : 492947012; (p. 9) Roberta Stout, collection privée de photos; (p. 10) Dreamstime.com, ID : 34577902; (p. 11) Rachel Brown, collection privée de photos; (p. 13) Dreamstime.com, ID : 71437135; (p. 14) Laura Dauphinais, collection privée de photos; (p. 15) iStockPhoto.com, ID : 166433708; (p. 16) Martha Troian, collection privée de photos; (p. 17) Brenda Ducharme, collection privée de photos; (p. 18) iStockPhoto.com, ID : 000019776907; (p. 19) images de photothèque du BESM, séance de photos du 23 septembre 2008, ID : IAN9912; (p. 20) GettyImages.ca, ID : 87769411

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



NATIONAL COLLABORATING CENTRE
FOR ABORIGINAL HEALTH

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