

CONSEILS POUR PARENTS
TIPS FOR PARENTS



AND GUARDIANS
ET TUTEURS

French/Français

This work is a collaboration of the Canadian Mental Health Association
and the Saskatchewan SWIS Coordination (SSC) program

Association Canadienne Pour La Santé Mentale
(Canadian Mental Health Association)

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



**Canadian Mental
Health Association**
Saskatchewan
Mental health for all

We've come to realize that Mental Health is something none of us should take for granted.

The Canadian Mental Health Association is the only national voluntary health agency that addresses itself to the needs of the mentally ill and to the promotion of mental health. Our association, founded in 1918, is one of the oldest voluntary organizations in Canada.

Mandate:

The Canadian Mental Health Association is dedicated to four objectives:

1. To improve attitudes toward mental illness and the mentally ill.
2. To improve the treatment and caring services for the mentally ill.
3. To work for the prevention of mental illness.
4. To work for the promotion of mental health.

Facts:

- Emotional distress or illness strikes people from all walks of life, in all kinds of jobs.
- Mental illness and emotional distress effects more Canadians every year than all other health problems combined (including cancer and heart disease).
- 1 in 3 Canadians will suffer temporary emotional problems during their lives; 1 in 6 seriously enough to require professional care.
- Emotional problems cost Canadian business and industry billions of dollars annually. Emotional problems are often responsible for employee absenteeism and industrial accidents.
- People who suffer from emotional distress or mental illness fill almost half the country's hospital beds and account for at least 50% of visits to family physicians.



Nous avons réalisé que la santé mentale est un sujet que nul ne doit prendre pour acquis

L'Association canadienne pour la santé mentale (**Canadian Mental Health Association**) est la seule agence nationale de santé bénévole qui s'occupe des besoins des personnes atteintes de troubles mentaux et de la promotion de la santé mentale. Fondée en 1918, notre association est l'un des plus anciens organismes bénévoles au Canada.

Mandat :

Le mandat de l'Association canadienne pour la santé mentale s'articule autour de quatre objectifs :

1. Améliorer les attitudes à l'égard de la maladie mentale et des personnes atteintes de troubles mentaux.
2. Améliorer le traitement et les services de soins réservés aux personnes atteintes de troubles mentaux.
3. Œuvrer pour la prévention de la maladie mentale.
4. Œuvrer pour la promotion de la santé mentale.

Faits :

- La détresse émotionnelle ou les troubles émotionnels frappent des personnes de tous horizons, dans toutes sortes d'emplois.
- Les troubles mentaux et la détresse émotionnelle touchent plus de Canadiens chaque année que tous les autres problèmes de santé rassemblés (y compris le cancer et les maladies cardiaques).
- Un Canadien sur trois souffrira de problèmes émotionnels temporaires au cours de sa vie ; un sur six nécessitera des soins professionnels.
- Les problèmes émotionnels coûtent des milliards de dollars annuellement à l'industrie et aux entreprises canadiennes. Les problèmes émotionnels sont souvent responsables de l'absentéisme des employés et de plusieurs accidents industriels.
- Les personnes souffrant de détresse émotionnelle ou de troubles mentaux occupent près de la moitié des lits d'hôpitaux du pays et représentent au moins 50% des visites chez les médecins de famille.

Mental Health is...

... something all of us want for ourselves. When we speak of happiness, or peace of mind, or enjoyment, or satisfaction, we are usually talking about mental health.

Mental health has to do with everybody's everyday life. It means the overall way that people get along in their families, at school, at work, at play, in their communities. It has to do with the way each person harmonizes his/her desires, ambitions, abilities, ideals, feelings, and his/her conscience in order to meet the demands of life as he/she has to face them.

One way to define mental health is by describing a mentally healthy person. Such a person, it is said ...

Feels comfortable about himself/herself

... can usually cope with his/her emotions: fear, anger, love, jealousy, guilt, or worry; can take life's disappointments in stride; has self-respect and neither underestimates nor overestimates his/her abilities; and feels able to deal with most situations that come about ...

Is able to meet the demands of life

... is one who, if possible, does something about his/her problems as they arise; accepts his/her responsibilities; welcomes new experiences and new ideas; uses his/her natural capacities; is able to think for himself/herself and make his/her own decisions; puts his/her best efforts into what he/she does and gets satisfaction out of doing it.

Whatever the characteristics used to describe mental health, it is as broad as life itself; different from one individual to another, from one viewpoint to another, and from one culture to another.

Feels right about other people

... is able to give love; expects to like and trust others; does not push people around and does not allow himself/herself to be pushed around; and is able to establish personal relationships that are satisfying and lasting ...

La santé mentale est...

... une chose que nous désirons tous avoir. Lorsque l'on parle de bonheur, de tranquillité d'esprit, de plaisir ou de satisfaction, on réfère généralement à la santé mentale.

La santé mentale joue un rôle prépondérant dans la vie quotidienne de tout un chacun. Cela signifie la façon avec laquelle les gens réussissent à bien s'entendre avec leur famille, leurs amis à l'école, leurs collègues au travail, lorsque vient le temps de jouer, dans leurs communautés. Il s'agit de la façon dont chaque personne réussit à harmoniser ses désirs, ses ambitions, ses capacités, ses idéaux, ses sentiments et sa conscience afin de satisfaire aux exigences de la vie auxquelles il ou elle doit faire face.

Une façon de définir ce qu'est la santé mentale serait de fournir une description d'une personne en bonne santé mentale. On dit qu'une telle personne...

Est à l'aise avec elle-même

... peut de façon générale maîtriser ses émotions : peur, colère, amour, jalousie, culpabilité ou inquiétude ; peut faire face aux déceptions de la vie ; a le respect de soi-même et ne sous-estime ni ne surestime ses capacités ; et se sent en mesure de faire face à la plupart des situations qui surviennent...

Est en mesure de satisfaire aux exigences de la vie

... peut, lorsque possible, prendre des actions concrètes pour résoudre ses problèmes lorsqu'ils surviennent ; accepte ses responsabilités ; accueille les nouvelles expériences et les nouvelles idées ; utilise ses capacités naturelles ; est capable de penser par elle-même et de prendre ses propres décisions ; donne le meilleur d'elle-même et en retire satisfaction.

Quelles que soient les caractéristiques utilisées pour décrire la santé mentale, ce concept est aussi large que la vie en soi ; diffère d'une personne à l'autre, selon le point de vue de chacun et d'une culture à l'autre.

Se sent à l'aise avec les autres

... est en mesure de donner de l'amour ; s'attend à aimer et à faire confiance à autrui ; ne bouscule pas les gens et ne laisse pas les autres le bousculer ; et est en mesure d'établir des relations de confiance qui sont satisfaisantes et durables...

How to get your child to listen to you

Have the child's attention

Before giving instructions or starting an important conversation, be sure you have the child's attention. If the child is absorbed in another activity (playing, reading, watching T.V.) call his/her name and wait until he/she stops what he/she is doing before speaking.

Make eye contact

Get on your child's level. Speak eye-to-eye with him/her.

Keep it simple

Don't expect your child to remember complicated directions. It's easier for him/her to follow simple instructions. Make only one request at a time to avoid confusion.

Make your expression and tone of voice match your words

Don't smile when your message is sad or serious. When making an important request be direct, use a firm tone of voice and tell the child why he/she must comply. When praising him/her smile and show your pleasure openly.

Apply the golden rule

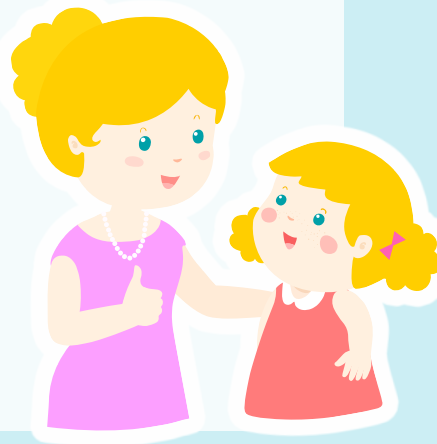
Treat your child the way you would like to be treated. Be polite and caring. Use "please," "thank you" and "you're welcome." Try not to be rude or unkind. Avoid shaming, sarcasm, or ridiculing.

Allow for disagreement

Expect your child to disagree, question your wisdom, and even (occasionally) prove you wrong. You can set a good example and show how to compromise and back down when necessary. Your child will be more eager to listen if he/she is allowed to give his/her own point of view in return.

Allow for feelings

Accept that some things you have to say will provoke "pleasant" feelings in your child and other things will bring on so-called "unpleasant" feelings. It doesn't help to tell a child he/she should feel differently or that he/she should not feel what he/she does. Let the child know you can accept his/her feelings both "pleasant" and "unpleasant."



Comment s'assurer que votre enfant vous écoute

Avoir l'attention de l'enfant

Avant de donner des consignes ou d'entreprendre une conversation importante, assurez-vous d'avoir l'attention de votre enfant. Si votre enfant est immergé dans une activité (jeux, lecture, télévision), appelez-le/la par son nom et attendez qu'il ou elle cesse l'activité en question avant de lui adresser la parole de nouveau.

Établir un contact visuel

Mettez-vous au même niveau que votre enfant. Parlez-lui à la hauteur des yeux.

Garder les choses simples

Ne vous attendez pas à ce que votre enfant soit en mesure de mémoriser des consignes compliquées. Il lui est plus facile de suivre des consignes simples. N'émettez qu'une seule demande à la fois pour éviter toute confusion.

S'assurer que votre expression faciale ainsi que votre ton de voix correspondent à vos paroles

Ne souriez pas si votre message est triste ou sérieux. Lorsque vous lui demandez quelque chose d'important, soyez direct, utilisez un ton ferme et dites à l'enfant pourquoi il/elle doit s'y conformer. Lorsque vous faites des compliments à votre enfant, souriez et démontrez-lui votre joie ouvertement.

Appliquer la règle d'or

Traitez votre enfant comme vous aimeriez être traité. Soyez poli et bienveillant. Utilisez les expressions « s'il vous plaît », « merci » et « bienvenu ». Évitez la désobéissance ou la méchanceté. Évitez toute forme d'humiliation ou de sarcasme et évitez de ridiculiser votre enfant.

Permettre les désaccords

Attendez-vous à ce que votre enfant soit en désaccord avec vous, mette en doute votre sagesse et ait raison (de temps à autre). Vous pouvez donner le bon exemple en démontrant comment faire des compromis et en reculant sur votre position lorsque cela est nécessaire. Votre enfant sera davantage à l'écoute s'il/si elle est autorisé(e) à donner son opinion en retour.

Permettre d'avoir des sentiments

Acceptez le fait que certaines de vos paroles provoqueront des sentiments « agréables » chez votre enfant et que d'autres engendreront ce que l'on appelle des sentiments « désagréables ». Il n'est pas de mise de dire à son enfant qu'il/elle ne devrait pas se sentir ainsi ou comment il/elle devrait se sentir. Permettez à l'enfant de se rendre compte que vous pouvez accepter ses sentiments, qu'ils soient « agréables » ou « désagréables ».

Avoid labels

“Stupid,” “silly,” “lazy,” “naughty,” “baby,” etc. are examples of labels that are hard to get rid of. Children often define themselves with the words they hear from adults around them.

Talk positively

Use more do's than don'ts more can's than can't's. Whenever possible, frame things positively.

Examples:

POSITIVES

You can go out and play when your homework is done.

Please put your glass in the sink.

You may play that game upstairs or outside.

NEGATIVES

You can't go out to play until your homework is done.

Don't leave your glass on the table.

Stop making all that noise.

Use “I” Messages

“I Messages” tell your thoughts and feelings and express your wishes.

“I Messages” are a way to let the child know how his/her behavior affects you.

Examples:

I MESSAGE

I would like to rest for a half hour.

I need you to help me clean up the kitchen.

I have a lot of confidence in you.

BLAME

Leave me alone you pest.

You sure made a big mess.

Grow up and handle your own problems.

Talk “with” NOT “at” children

Remember, conversation is a two-way process. Talk to your child and listen to what he/she has to say.



Éviter les étiquettes

« Stupide », « idiot », « paresseux », « méchant », « bébé », etc. sont tous des exemples d'étiquettes dont il est difficile de se débarrasser. Les enfants en viennent souvent à se définir selon les mots que les adultes utilisent à leur égard.

Être positif

Parlez plus souvent des choses à faire qu'à ne pas faire et des choses que l'on peut faire que des choses que l'on ne peut pas faire. Lorsque possible, soyez positif.

Exemples :

POSITIFS

Tu pourras sortir et aller jouer quand tu auras terminé tes devoirs.

Dépense ton verre dans l'évier SVP.

Tu peux jouer à ce jeu à l'étage ou à l'extérieur.

NÉGATIFS

Tu ne pourras pas sortir dehors pour jouer tant que tu n'auras pas terminé tes devoirs.

Ne laisse pas ton verre sur la table.

Arrête de faire du bruit.

Utiliser le « je »s

L'utilisation du « je » vous permet de dire ce que vous pensez et ressentez tout en exprimant vos désirs. L'utilisation du « je » est une bonne façon de laisser savoir à votre enfant comment son comportement vous affecte.

Exemples :

UTILISATION DU « JE »

J'aimerais me reposer une petite demi-heure.

J'ai besoin que tu m'aides à nettoyer la cuisine.

J'ai pleinement confiance en toi.

BLÂME

Laisse-moi tranquille petite peste.

Tu as fait un gros dégât.

Grandis un peu et occupe-toi de tes propres problèmes.

Parler « avec » et NON « à » son enfant

Il est important de comprendre que toute conversation doit aller dans les deux sens. Parlez avec votre enfant et écoutez ce qu'il/elle a à dire.

How to listen to your child

Be accepting

Demonstrate a willingness to see the world through your child's eyes. "Adult" communication styles of preaching, criticizing, giving orders and threatening don't work well with children. Finding ways to communicate love and acceptance builds your child's self-esteem and confidence. When he/she feels accepted, he/she will find it easier to communicate openly and to seek out your help. He/she will be eager to develop and change, and to pass good feelings on to others.

Remember

There will be times when you will accept your child, but not approve of his/her behavior. For example, while loving and accepting your child, you do not approve or allow him/her to hit other children.

Listen to behavior as well as to words

Tears, tantrums, laughs, and giggles tell you as much as words. Actions are an important form of behavior. Use your child's behavior as cues to encourage him/her to express his/her feelings in words.

Don't interrupt

Allow children to tell their stories in their own words without being corrected or questioned. Never criticize your child's speech or use of language while he/she is telling you something that is important to him/her.

Example:

Jimmy came home from school excited about his class project. As he was describing the project to his mother, she noticed that his pants were ripped at the knee. Mother interrupted to ask how Jimmy split his pants. Jimmy became discouraged and reluctant to talk about school. It would have been better for mother to ask about the pants after she and Jimmy had talked about the class project.



Comment écouter son enfant

Être dans l'acceptation

Démontrez la volonté de voir le monde à travers les yeux de votre enfant. Les styles de communication plus « adultes » comme sermonner, critiquer, donner des ordres et menacer ne fonctionnent pas bien avec les enfants. Trouver des moyens de communiquer votre amour et votre acceptation contribue à la construction de l'estime de soi et de la confiance de votre enfant. Lorsque les enfants se sentent acceptés, il leur est plus simple de communiquer ouvertement avec vous et de demander votre aide. Ils seront plus désireux de changer et de s'améliorer, et de partager des sentiments positifs avec les autres.

Ne pas oublier

Il y aura des moments où vous accepterez votre enfant, tout en n'approuvant pas son comportement. Par exemple, bien que vous aimiez et acceptiez votre enfant, vous ne permettez pas à votre enfant de frapper d'autres enfants.

Écouter les comportements autant que les mots

Larmes, crises de colère, rires et fous rires révèlent autant de choses que les mots le font. Les actions représentent un aspect important du comportement. Utilisez le comportement de votre enfant comme repère pour l'encourager à exprimer ses sentiments sous forme de mots.

Ne pas interrompre

Permettez aux enfants de raconter leurs histoires dans leurs propres mots sans les corriger ou les questionner. Ne critiquez jamais le discours de votre enfant ou son langage lorsqu'il/elle vous raconte quelque chose d'important à ses yeux.

Exemple :

Jimmy revient de l'école très enthousiaste de son projet de classe. Alors qu'il est en train de parler du projet à sa mère, elle remarque que ses pantalons sont déchirés au niveau du genou. Sa mère l'interrompt pour lui demander la raison pour laquelle ses pantalons sont déchirés. Jimmy se décourage et devient hésitant de parler de l'école. Il aurait été mieux que sa mère lui pose ces questions après que Jimmy eût terminé de lui parler de son projet de classe.

Demonstrate your interest

Listen attentively. Set aside the time to give him/her your individual attention. Get rid of distractions, turn off the television set or put down your newspaper. Never pretend to listen. If you can't stop what you're doing, tell your child "I can't talk with you right now, let's talk about this later."

Use "Door Openers"

Door Openers indicate your interest and encourage your child to tell you more.

Examples:

"Oh, I see!"

"Say more about that."

"Tell me what you mean." "Mm Humm."

"Really?"

Respond with Reflective or "You" Messages

"You Messages" (1) reflect to your child what you hear and (2) use feeling words to help your child identify what's going on "inside."

Examples:

"You are disappointed because dad is working late."

"You are confused about your homework."

"You are sad because we can't go to Grandma's."

"You are angry because your brother won't share."



Démontrer son intérêt

Écoutez attentivement. Réservez du temps où vous pourrez donner toute votre attention à votre enfant. Assurez-vous qu'il n'y a aucune distraction, éteignez la télévision ou rangez votre journal. Ne faites jamais semblant d'écouter. Si vous n'êtes pas en mesure d'arrêter ce que vous êtes en train de faire, dites à votre enfant « Je ne peux pas te parler pour le moment, nous allons en parler un peu plus tard. »

« Ouvrir des portes »

Ouvrir des portes signifie signaler son intérêt et encourager son enfant à en dire plus.

Exemples :

« Oh, je vois ! »

« Dis m'en plus à ce sujet. »

« Dis-moi ce que tu veux dire. »

« Vraiment ? »

Utiliser les messages réflexifs ou avoir recours à l'utilisation de « tu »

Avoir recours à l'utilisation de « tu » (1) reflète ce que vous comprenez du message de votre enfant et (2) prône l'utilisation de mots exprimant des sentiments dans le but d'aider votre enfant à identifier ce qui se passe à « l'intérieur ».

Exemples :

« Tu es déçu parce que papa travaille tard. »

« Tu ne comprends pas ton devoir. »

« Tu es triste parce que nous ne pouvons pas aller chez grand-maman. »

« Tu es en colère parce que ton frère ne veut pas partager avec toi. »

Developing responsibility in children

Responsibility cannot be “taught” it must be given.

Some ways to do this are:

1. Put jobs on a child's level. Give a child jobs he/she can do on his/her own, and never do for a child what he/she can do for himself/herself.
2. Encourage a child's first attempts to help you or to do things for himself/herself. (Remember, he/she is learning so he/she will not do the task as well as you can.)
3. Give a child credit for trying to help out.
4. Give plenty of time to learn.
5. Don't criticize or make fun of poor results. Encourage him/her to try again and carefully steer him/her toward a better way.
6. When a child is ready for larger responsibilities, let him/her take them on.
7. Let a child know you trust and have confidence in him/her.
8. Give hugs, love, warmth, pats, smiles and praise. Praise more than you punish. Praise efforts as well as performance.
9. Let your child make mistakes without feeling guilty.
10. Be sure the child knows that his/her help benefits the whole family.
11. Allow your child to explore, to try new things, visit new places and have many different types of experiences. Give him/her more chances to say, “I can” than he/she has to say, “I can't.”
12. Admit your own mistakes when you make them.
13. Don't keep punishing for the same offense. Help the child find a better behavior.
14. Don't demand more of a child than he/she can give.
15. Remember, “a child needs encouragement as a plant needs water and sunshine.”
16. Offer your child realistic choices and be prepared to go along with his/her decision.



Développer la responsabilité des enfants

La responsabilité ne peut être « enseignée », elle doit être donnée.

Voici quelques façons de procéder :

1. Donnez des travaux que l'enfant est en mesure d'accomplir et ne faites jamais à la place d'un enfant ce que l'enfant peut faire.
2. Encouragez les premières tentatives d'un enfant qui désire vous aider ou faire les choses par lui-même/elle-même. (N'oubliez pas qu'il/elle est dans un processus d'apprentissage, donc la tâche ne sera pas effectuée aussi bien que si c'était vous qui l'aviez accomplie.)
3. Donnez-lui le crédit qui lui revient lorsqu'il/elle tente de vous aider.
4. Donnez-lui suffisamment de temps pour apprendre.
5. Ne critiquez ou ne vous moquez jamais de résultats médiocres. Encouragez votre enfant à essayer de nouveau et montrez-lui gentiment une meilleure façon de faire.
6. Donnez la permission à votre enfant de prendre de plus grandes responsabilités lorsqu'il/elle en émet le désir.
7. Dites à votre enfant que vous avez confiance en lui/elle.
8. Donnez des accolades, de l'amour, soyez chaleureux, encouragez votre enfant, souriez et faites-lui des compliments. Félicitez votre enfant plus souvent que vous le/la punissez. Félicitez-le/la pour ses efforts et les résultats accomplis.
9. Laissez votre enfant faire des erreurs sans se sentir coupable.
10. Assurez-vous que votre enfant est conscient que son aide profite à toute la famille.
11. Permettez à votre enfant d'explorer, d'essayer de nouvelles choses, de visiter de nouveaux endroits et de faire différents types d'expériences. Donnez-lui plus de chances de dire « Je peux » que « Je ne peux pas »
12. Reconnaissez vos propres erreurs lorsque vous en faites.
13. Ne punissez jamais la même faute à plusieurs reprises. Aidez plutôt votre enfant à adopter un meilleur comportement.
14. Ne demandez pas plus que ce qu'un enfant peut vous donner.
15. N'oubliez jamais « qu'un enfant a besoin d'encouragements tout comme une plante a besoin d'eau et de soleil. »
16. Offrez des choix réalistes à votre enfant et soyez prêts à accepter sa décision.

Self-Concept Development

Following is a list of words and statements that contribute to the development of a poor self-concept. The list is provided to increase your awareness of the nature of discouraging remarks. Immediately after is the list of encouraging remarks, which will help a child build a healthy self-concept. These remarks also stimulate the development of self-confidence.

Words That Discourage

I am ready to give up on you.

You can't do anything right.

Look at all those mistakes.

You were so clumsy. That's a good paper, BUT...

Here, let me do it for you.

John can do it, why can't you?

When are you going to grow up?

I told you that would happen.

Why don't you ever listen?

I won't love you. Boys don't cry.

You are driving me crazy!



Développement du concept de soi

Voici une liste de mots et d'énoncés qui contribuent au développement d'une mauvaise image de soi. Cette liste vous est fournie pour vous donner un exemple de remarques négatives. Vous retrouverez par la suite une liste de remarques positives qui aideront votre enfant à développer une saine image de soi. De telles remarques contribuent également au développement de la confiance en soi.

Remarques négatives

Je vais t'abandonner. Tu ne sais rien faire de bien.

Regarde toutes ces erreurs.

C'est du bon travail, MAIS...

Tu es tellement maladroit.

Laisse, je vais le faire à ta place.

Si Jean peut le faire, pourquoi est-ce que toi tu n'es pas capable ?

Quand vas-tu te mettre à agir de façon responsable ?

Je te l'avais dit. Pourquoi tu ne m'écoutes jamais ?

Je ne t'aimerai plus. Ça ne pleure pas un garçon.

Tu es en train de me rendre fou !

Words That Encourage

Everybody makes mistakes.

Failure is no crime.

You are improving.

Mistakes do happen.

I like the way you are listening.

You try it, you can do it.

That is very nice work!

That is great!

Thanks so very much!

I appreciate your considerate behavior.

Keep up the good work.

It's so nice to know someone like you.

What a neat idea!

Your work is really improving.

I feel so good when you guys work nicely together.

Good work!

I understand how you must feel.

Remarques positives

Ça arrive à tout le monde de faire des erreurs.

Ce n'est pas la fin du monde d'échouer.

Tu t'améliores.

L'erreur est humaine.

J'aime le fait que tu écoutes.

Essaie-le, je suis certain que tu en es capable.

C'est du très beau travail !

C'est super !

Merci infiniment !

J'apprécie ton comportement attentionné.

Continue ton bon travail.

C'est tellement agréable de connaître quelqu'un comme toi.

Quelle bonne idée !

Tu t'améliores vraiment.

C'est tellement plaisant lorsque vous travaillez ensemble.

Bon travail !

Je comprends comment tu peux te sentir.

