FICHES D'INFORMATIONS À L'INTENTION DES PARENTS AYANT DES ENFANTS ÂGÉS ENTRE 2 ET 5 ANS

- Février 2022 -

Votre gouvernement

naître et grandir

Québec

Réalisation

L'élaboration de ces fiches d'informations est le fruit d'une collaboration entre le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) et Naître et grandir, de la Fondation Lucie et André Chagnon.

Direction

Anne-Marie Langlois, directrice par intérim, Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, MSSS

Pier B. Lortie, Adjointe scientifique par intérim, Institut universitaire de première ligne en santé et services sociaux (IUPLSSS), Direction de la coordination de la mission universitaire (DCMU), Centre intégré universitaire de santé et des services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS)

Coordination

Annie Motard-Bélanger, Conseillère en prévention et promotion de la santé, Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, MSSS

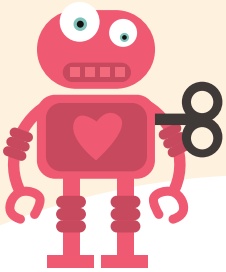
Geneviève Doray, Directrice Naître et grandir, Fondation Lucie et André Chagnon

Sophie Gaudreau, Courtière de connaissances, Équipe des projets nationaux en transfert des connaissances, IUPLSSS, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Rédaction

Annie Motard-Bélanger, Conseillère en prévention et promotion de la santé, Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, MSSS

Geneviève Doray, Directrice Naître et grandir, Fondation Lucie et André Chagnon



Sabrina Labrecque-Pégoraro, Courtière de connaissances, Équipe des projets nationaux en transfert des connaissances, IUPLSSS, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Sophie Gaudreau, Courtière de connaissances, Équipe des projets nationaux en transfert des connaissances, IUPLSSS, CIUSSS de l'Estrie – CHUS

Comité de validation

Caroline Caux, Conseillère en prévention et promotion de la santé, Direction du développement, de l'adaptation et de l'intégration sociale, MSSS

Dominique Arama, Répondante régionale Services Intégrés en Périnatalité et pour la Petite Enfance (SIPPE), Direction générale de santé publique Pimuhteheu, Conseil Cri de la Santé et des Services Sociaux de la Baie James

Dorothée Charest-Belzile, Psychologue, Chercheuse postdoctorale - Faculté des sciences de l'éducation, Université du Québec à Montréal

Émilie Audy, Conseillère scientifique, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Julie Beauvais, Répondante régionale SIPPE, Service Périnatalité et petite enfance, Secteur Jeunesse 0-25 ans, Direction régionale de santé publique de Montréal, CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

Julie Fortier, Agente de planification, de programmation et de recherche, Développement sain et global des individus - Périnatalité-Petite enfance, Direction de santé publique du CIUSSS de la Capitale-Nationale

Julie Gagnon, Conseillère aux programmes jeunesse et à la performance, Direction des services de proximité pour les jeunes en difficulté et leur famille, MSSS

Comité de validation (suite)

Julie Poissant, Professeure, Département d'éducation et formation spécialisées, Université du Québec à Montréal

Laura Anson Perez, Agente de développement - rapprochement interculturel, Initiative sherbrookoise en développement des communautés (ISDC)

Raymond Villeneuve, Directeur général, Regroupement pour la Valorisation de la Paternité (RVP)

Marie Line Gagnon, Conseillère en développement de programmes, Ministère de la Famille

Marie-Pier Parent, Conseillère à la promotion des saines habitudes de vie, Direction des saines habitudes de vie, MSSS

Mylène Duplessis Brochu, Nutritionniste responsable du volet communautés et familles, Fondation Olo (fiche Manger)

Illustration et design graphique

Christian Naud, Designer graphique

Révision linguistique

Équipe de Naître et grandir

Remerciements

Un grand nombre de personnes ont collaboré à l'élaboration des fiches. Merci à toutes les répondantes régionales SIPPE du Québec, à TOUS les intervenant.e.s du réseau de la santé et des services sociaux et du milieu communautaire ainsi qu'aux parents qui ont lu et commenté les fiches, aux différentes étapes de leur élaboration.

MISE EN CONTEXTE

En 2020, un sondage du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a été soumis aux intervenant.e.s qui œuvrent auprès de parents ayant des enfants âgés entre 2 et 5 ans. Le sondage visait à connaitre le point de vue des intervenant.e.s au sujet des besoins des parents dans leur quotidien avec leur enfant. Plusieurs sujets sont ressortis : interventions et discipline, développement de l'enfant, exposition aux écrans, relations parent-enfant, habiletés sociales et émotions, communication parent-enfant, comportement de l'enfant, sommeil de l'enfant, etc.

Ainsi, bien que plusieurs moyens (services, activités, outils, etc.) soient déjà déployés pour soutenir les pratiques parentales au Québec, des besoins persistent pour de l'information très vulgarisée au sein des familles. C'est dans ce contexte que les fiches adressées aux parents ayant des enfants âgés entre 2 et 5 ans ont été développées.

CONCEPTION DES FICHES

Le développement des fiches a été réalisé dans le cadre d'un processus rigoureux appuyé sur les savoirs scientifiques et expérientiels. La première étape du projet fut de connaitre les besoins et les enjeux des parents d'enfants âgés entre 2 et 5 ans, dans le cadre de rencontres individuelles ou de groupes. Nous avons constaté que les besoins et les enjeux des parents étaient similaires, peu importe le statut socioéconomique des familles consultées. Par exemple , les parents sont nombreux à vouloir de l'information et des conseils au sujet de :

- → la gestion des émotions;
- → l'alimentation;
- → le sommeil;
- → la discipline;
- → la coparentalité et la cohérence des consignes entre parents ou autres adultes dans la vie de l'enfant;
- → le développement de l'enfant et ses apprentissages.

La seconde étape du projet fut la consultation des écrits (ex. : scientifiques, littérature grise, sites web tels que Naître et grandir) concernant les différentes thématiques ciblées à partir des besoins et des enjeux des parents. Des échanges avec des intervenant.e.s et des professionnel.le.s ont aussi permis de recueillir des informations issues des expériences directes auprès des familles.

Lors de l'élaboration des fiches, une attention toute particulière a été accordée au niveau de littératie et au ton (sans jugement, non moralisateur). Une validation des fiches, une fois mises en page, a été réalisée auprès du groupe cible, soit des parents ayant des enfants âgés entre 2 et 5 ans, provenant de divers milieux.

PRÉSENTATION DES FICHES

Six fiches ont été élaborées afin de soutenir les parents dans leur rôle auprès de leur enfant :

Les six fiches :

- → sont disponibles en français et en anglais;
- → s'adressent à tous les parents d'enfants âgés entre 2 à 5 ans. Elles peuvent aussi être utiles à toutes personnes qui désirent s'outiller davantage face aux défis du quotidien avec de jeunes enfants;
- → donnent accès à des astuces et à de l'information. Les parents sont également invités à réfléchir à leurs habitudes, afin de se connaitre en tant que parent et d'accompagner au mieux leur enfant;
- → constituent des pistes d'action au sujet de situations fréquentes dans la vie d'un parent. Elles ne visent pas à régler des situations précises et complexes.

Certains messages clés

Au-delà des fiches élaborées, la démarche met en lumière des éléments essentiels qui gagnent à être rappelés aux parents :

- **Un parent doit répondre aux besoins de son enfant.** L'enfant âgé entre 2 à 5 ans a besoin de son parent pour répondre à ses besoins (nourriture, sécurité, amour, etc.). Un parent à l'écoute des besoins de son enfant favorise le développement de sa confiance en lui. L'enfant se sent aimé, rassuré et respecté. Il sait que son parent est là pour lui.
- **Personne n'est parfait.** Un parent doit être tolérant autant envers lui-même qu'envers son enfant. Les erreurs sont des occasions d'apprendre.
- **Un parent est un modèle.** Les enfants apprennent par imitation. En adoptant le comportement souhaité (parler calmement, ranger les jouets), le parent augmente les chances que l'enfant adopte lui aussi ce comportement.
- **Un enfant est un être unique et à part entière.** Chaque enfant a des idées, des besoins, un développement et un rythme qui lui sont propres. Ce qui fonctionne avec un enfant ne fonctionnera pas nécessairement de la même façon avec un autre. Il faut aussi s'adapter à l'enfant, car il grandit et change constamment.
- **Répéter, c'est normal… et intervenir aussi.** Répéter souvent la même consigne est normal et favorise les apprentissages d'un enfant. Si une même consigne est répétée plusieurs fois de suite, il est recommandé d'intervenir.
- **Lorsque ça va bien, le parent doit aussi le mentionner à l'enfant.** Lorsque les bons comportements de l'enfant sont soulignés, il comprend qu'il a bien agit : il se sent valorisé et il prend confiance en lui.

CONCLUSION

Les fiches ont été développées pour répondre à certains questionnements des parents au sujet de thématiques communes. Elles peuvent donc être utilisées par les parents directement ou dans le cadre d'accompagnement des familles par un.e intervenant.e du réseau de la santé et des services sociaux, du milieu communautaire, du réseau des services de garde éducatifs à l'enfance, etc.

Elles peuvent être imprimées ou consultées en format électronique. Elles sont disponibles sur le site web de Naître et grandir et dans les publications du MSSS. Il est permis de les consulter, les télécharger, les imprimer et les distribuer uniquement dans un objectif d'information ou d'éducation et dans un but non-lucratif. Le contenu doit être utilisé tel quel, c'est-à-dire qu'il ne peut être modifié en totalité ou en partie. Toute utilisation, en totalité ou en partie, de ces fiches dans un cadre autre que celui décrit ci-dessus, nécessite un consentement préalable écrit et explicite du MSSS et de la Fondation Lucie et André Chagnon.

BIBLIOGRAPHIE

AGENCE DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2015). Le programme Y'A PERSONNE DE PARFAIT, Division de l'enfance et de la jeunesse, Fiches de renseignements sur l'entrainement parental, 38 p. [En ligne]
[https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/enfance-adolescence/publications/personne-parfait-fiches-renseignements-entrainement-parental.html] (Consulté mai 2021)

ASSOCIATION QUÉBECOISE DES CENTRE DE LA PETITE ENFANCE (AQCPE) (2021) Jeux libres ou organisés, 2 p. [En ligne]
[https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/06/fiche_3-jeuxlibres_17-11_02.pdf] (Consulté en mai 2021)

ASSOCIATION QUÉBECOISE DES CENTRE DE LA PETITE ENFANCE (AQCPE) (2021) Bouger pour apprendre, apprendre pour jouer, 2 p. [En ligne]
[https://www.aqcpe.com/wp-content/uploads/2021/06/fiche_1-bougerapprendre_17-11_10.pdf] (Consulté en mai 2021)

BEAUREGARD, D. et L. BORDELEAU, (2012). Favoriser le développement des enfants âgés de 1 à 5 ans : guide du formateur, Longueuil, Agence de la santé et des services sociaux de la Montérégie, Direction de santé publique, 163 p. [En ligne]
[http://extranet.santemonteregie.qc.ca/depot/document/3290/PE-SIPPE-Favoriser-le-developpement-des-enfants-de-1-a-5-ans-Guide-du-formateur.pdf] (Consulté en mars 2021)

BENHAMOU, N. et E. MADEMOISELLE, (2019). Mon p'tit cahier colère, Solar, 96 pages

BOULAY, M. (2021) P'tit guide attachement : pour toutes les personnes présentes dans la vie de l'enfant, Longueuil, Édition PARSEM – Agir ensemble pour l'enfance, 28 p. [En ligne]
[https://www.parsem.ca/wp-content/uploads/2020/12/Ptit_guide_attachements_web_lien_V8_2021.pdf] (Consulté en avril 2021)

CALDIRONI, L. et V. ROBIDOU, (2019). Aider son enfant à mieux gérer ses émotions! : comprendre, accompagner, canaliser, Larousse, 80 p. (Les clés de l'éducation positive).

DOYON, N. (2015). SOS dodo : 10 raisons pour lesquelles les enfants refusent d'aller au lit... et (bien sûr) quelques stratégies pour y remédier, Midi trente éditions, 96 p. (SOS Nancy) [Ressources en ligne] [https://www.youtube.com/c/NancyDoyonSOSNancy/videos]

FERLAND, F. (2014). Le développement de l'enfant au quotidien, De 0 à 6 ans, 2e édition, CHU Sainte-Justine, 9 p. [En ligne]
[https://www.editions-chu-sainte-justine.org/media/livre/document/253_Tableau_syntheIse_Dev_06ans.pdf] (Consulté en mars, avril et mai 2021)

FONDATION LUCIE ET ANDRÉ CHAGNON. Naître et grandir : 1 à 3 ans, [En ligne].
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/] (Consulté de janvier à octobre 2021)

FONDATION LUCIE ET ANDRÉ CHAGNON. Naître et grandir : 3 à 5 ans, [En ligne].
[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/] (Consulté de janvier à octobre 2021)

FONDATION OLO (2019) Planificateur de repas, 1 p. [En ligne]
[https://fondationolo.ca/wp-content/uploads/2019/08/fondation-olo-outil-menu-liste-epicerie-2019.pdf] (Consulté en mai 2021)

FORTIN, S. (2002). Le thermomètre de la colère : J'ai chaud. J'en peux plus. Je suis fâché. Qu'est-ce que je vais faire?, CHU Sainte-Justine, Le centre hospitalier universitaire mère-enfant, Université de Montréal, 2 p. [En ligne] [https://www.editions-chu-sainte-justine.org/livres/thermometre-colere-274.html](Consulté en mars 2021)

KLEINDIENST, A-C. et L. CORAZZA, (2017). Petit décodeur illustré de l'enfant en crise, Édition M ANGO, 128 p. [Extraits en ligne] [https://www.facebook.com/PetitDecodeurEnfantEnCrise/photos/a.1604108086295031/3448531891852632] (consulté en juin 2021)

LACOMBE, M-L. (2021). Hygiène du sommeil pour l'enfant de 2 à 12 ans : information sur le sommeil destinée aux parents, CHU Sainte-Justine, Le centre hospitalier universitaire mère-enfant, Université de Montréal, 12 p. [En ligne] [https://www.chusj.org/getmedia/397ecfe0-4a1e-4b7a-b32c-65896a728c55/depliant_F-592_Hygiene-du-sommeil-2-a-12-ans.pdf.aspx?ext=.pdf] (Consulté en juillet 2021)

LEVESQUE, S. et POISSANT, J. (2012). Besoins d'information des parents sur la santé, le bien-être et le développement de leur enfant de 2 à 5 ans, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) 75 p. [En ligne] [https://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1571_BesoinsInfoParentSanteBienEtreDevEnfant2a5Ans.pdf]

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX (2009) Le stress chez l'enfant de 1 à 5 ans, 5 p. [En ligne] [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_02.pdf] (Consulté en septembre 2021)

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT (MELS) (2011). De la naissance à l'école, 45 p. [En ligne] [http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/educ_adulte_action_comm/DeLaNaissanceALaMaternelle_f.pdf] (Consulté en mars 2021)