Guide du parent capitaine

Édition: Élizabeth Paré

Design graphique: Lorraine Beaudoin, AlphaZULU – Services d'imagination Infographie: Lorraine Beaudoin

Révision: Lise Duquette

Correction: Caroline Hugny et Odile Dallaserra

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre: Guide du parent capitaine : stratégies familiales pour accompagner les enfants de 4 à 12 ans / Annick Vincent, Sophie Desgagné, Lorraine Beaudoin.

Noms: Vincent, Annick, 1965- auteur. | Desgagné, Sophie, 1973- auteur. | Beaudoin, Lorraine, 1967- auteur.

Description: Mention de collection: Maître à bord Identifiants: Canadiana 20189432853

I ISBN 9782761950824

Vedettes-matière: RVM: Éducation des enfants.

RVM: Rôle parental.

Classification: LCC HQ769 V56 2019 | CDD 649/.1—dc23

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis: MESSAGERIES ADP inc.* Téléphone : 450-640-1237

Internet: www.messageries-adp.com * filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays: INTERFORLIM editis

Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91 Service commandes France Métropolitaine

Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00 Internet : www.interforum.fr

Service commandes Export - DOM-TOM

Internet: www.interforum.fr

Courriel: cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse:

INTERFORUM editis SUISSE

Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60 Internet : www.interforumsuisse.ch Courriel : office@interforumsuisse.ch

Distributeur: OLF S.A.

Commandes:

Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33

Internet: www.olf.ch Courriel: information@olf.ch

INTERFORUM BENELUX S.A. Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20 Internet : www.interforum.be

Pour la Belgique et le Luxembourg:

02-19

Imprimé au Canada

© 2019, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2019

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5082-4 ISBN (version numérique) 978-2-7619-5137-1 Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts du Canada

Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada Funded by the Government of Canada

Canadä

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

D^{re} Annick Vincent Sophie Desgagné Lorraine Beaudoin

Guide du parent capitaine



Itinéraire proposé

Notes	8
Préface de Dre Renée-Claude Duval	9
Introduction - Un beau grand bateau	10
Première escale - Hisser les voiles	15
Objectif: Reconnaître ses forces et son bagage pour mieux guider son jeune.	
Reconnaître les rôles et les responsabilités de chacun	17
Identifier ses forces	21
Faire le ménage de son bagage	26
Instaurer un code de conduite familial	36
Soutenir l'application des règles de vie en famille	41
Deuxième escale - Tracer l'itinéraire sans perdre le nord	55
Objectif : Découvrir les sources de motivation qui se cachent derrière ses actions et répondre à ses besoins.	
Analyser le niveau de confort à bord	57
Reconnaître et combler les besoins de chacun	63
1. Les besoins physiologiques	65
2. Les besoins de sécurité	73
3. Les besoins d'appartenance et d'amour	77
4. Les besoins d'estime et de confiance en soi	88
5. Les besoins d'accomplissement de soi	91
Apprivoiser le stress et développer la résilience	93
Prendre soin de soi pour mieux prendre soin de sa famille	96

Troisième escale - Apprivoiser la mer des émotions	103
Objectif: Prendre conscience de l'importance du volet émotionnel dans l'expression des besoins et développer des stratégies de gestion du stress.	
Reconnaître les émotions	105
Tenir compte du seuil de tolérance	113
Apprendre à jeter l'ancre	116
Apaiser la tempête	120
Quatrième escale - Naviguer en harmonie	131
Objectif: Prendre conscience de l'impact du mode de communication dans la formulation de ses messages et de l'importance du volet émotionnel dans l'expression de ceux-ci.	
Choisir ses messages	133
Reconnaître le pouvoir des pensées sur le contenu du message	136
Transmettre les messages	140
S'initier à la règle des 5 C	154
Cinquième escale - Maintenir le cap	163
Objectif: Établir des modes de fonctionnement efficaces en réponse aux besoins ciblés et aider son jeune à devenir plus responsable et autonome.	
Déterminer les tâches et les activités	165
Établir les routines	180
Alimenter la motivation	185
Soutenir l'attention	196
Conclusion	205
Remerciements	206

NOTES

Les informations et les conseils fournis dans ce livre sont destinés aux parents de jeunes âgés de 4 à 12 ans et à leur famille. Le contenu présenté ici explore certains concepts universels et diverses stratégies fréquemment abordés lors de rencontres d'accompagnement parental. Il ne remplace pas une démarche individualisée effectuée avec un intervenant spécialisé.

Explorez, selon le besoin, les ressources que vous offrent votre réseau, votre famille et vos amis, sans oublier les groupes d'entraide, les organismes de soutien et les services professionnels de votre région. En tout temps, si la situation de votre enfant vous inquiète ou que vous constatez une détérioration significative de son comportement ou de la situation familiale, il importe de consulter un professionnel de la santé afin d'obtenir une aide ou un avis spécialisé.

Ce livre utilise le genre masculin comme générique dans le seul but de ne pas alourdir le texte; il s'adresse à toutes les personnes sans égard à leur sexe.

Préface

Une de ces rencontres imprévues, fortuites. Au fil de parcours riches d'expériences aussi différentes que significatives, un partage d'idées. Des destins qui se croisent, la prise de conscience d'un partage inconnu : celui de la vision d'une saine guidance parentale.

De collègues, nous sommes devenues collaboratrices, puis amies. Aujourd'hui, le D^{re} Annick Vincent et M^{me} Sophie Desgagné m'offrent de joindre ma voix de pédiatre aux leurs pour la préface d'un livre dont l'essence me fait vibrer.

Être parent, c'est faire le choix d'avoir un enfant, qu'il soit issu de nos gènes ou de ceux de quelqu'un d'autre, d'une grossesse de cœur planifiée ou à tout le moins bien acceptée. Chacun à sa façon exprime la volonté de donner le meilleur de soi-même à son enfant.

Plus souvent qu'autrement, être parent, c'est aussi ne plus s'appartenir, avoir des cernes sous les yeux, s'inquiéter – à tort ou à raison –, bousculé par des montagnes russes d'émotions. Tout cela nous importe peu tant l'objectif ultime est fort: permettre à notre bambin de vivre son enfance puis, au fil des années, de devenir un adulte autonome, certes, mais avant tout un individu épanoui, équilibré, prêt à s'actualiser à son tour.

Voir ce livre et la version pour enfants comme un coffre à outils dans lequel on peut puiser des solutions efficaces à des situations du quotidien familial qui parfois nous dépassent. Voguer avec lui vers une parentalité qui nous définit mieux: des parents capitaines guidant leurs enfants afin qu'ils soient heureux comme des poissons dans l'eau tout en étant des matelots, pas seulement des passagers dans la croisière de la vie.

Prêts pour l'embarquement? Bon voyage!

D^{re} Renée-Claude Duval, une maman pédiatre

Introduction

Un beau grand bateau

Accompagner votre enfant sur les chemins de la vie est une odyssée unique, extraordinaire et enrichissante qui comprend néanmoins sa part d'inquiétudes et d'incertitudes. En tant que parent, vous désirez faire en sorte que les membres de votre famille se développent et s'épanouissent afin que chacun réalise son plein potentiel.

Votre famille est comme l'équipage d'un beau grand bateau sur lequel vous exercez, seul ou conjointement, le rôle de capitaine, alors que votre enfant participe à la vie à bord en tant que moussaillon.

Guider votre jeune demande de l'introspection, du doigté, ainsi qu'une fermeté bienveillante assaisonnée d'humour et de persévérance. Satisfaire les besoins de chaque personne au sein de la famille, y compris vous-même, assigner les tâches, déterminer les routines à bord, cultiver l'harmonie et l'équité sans perdre le contrôle du gouvernail... Tant de défis! La poursuite de ces objectifs se fait rarement en ligne droite. Il revient à chaque capitaine de définir et d'ajuster l'itinéraire ainsi que le rythme de croisière en tenant compte des multiples facteurs qui modulent la route empruntée.

Nous nous sommes unies, médecin psychiatre, conseillère à la réussite scolaire, familiale et personnelle et bédéiste-graphiste spécialisée dans les outils éducatifs, pour partager nos connaissances et nos expériences afin de vous offrir le *Guide du parent capitaine*. Abondamment illustré d'exemples, ce livre s'adresse à tout parent qui désire accompagner, soutenir et guider au mieux son jeune âgé de 4 à 12 ans.

Nous vous convions donc à entreprendre, à votre rythme et en toute simplicité, un voyage de réflexion en tant que parent. Bien campé sur votre bateau familial, vous serez aiguillé par Sofie, la gardienne du symbolique phare qui veille à éclairer le chemin du parent capitaine et à le guider à travers les écueils. De vos observations pourraient émerger de belles découvertes à partager en famille, des pistes de solutions à ce qui vous semble aujourd'hui ardu et, nous l'espérons, une confiance renouvelée en votre qualité de capitaine à bord. Au fil des exercices personnels de ce livre, qui vous permettront de cheminer de manière active, vous croiserez sur votre passage des témoignages



d'autres parents, perles de vie inspirées de situations vécues, desquelles vous pourrez à votre gré tirer trucs et astuces. Les **activités familiales**, à faire avec votre jeune moussaillon, représentent des occasions de mettre en application et de partager vos conclusions pour en faire bénéficier les autres membres de votre famille.

Nous vous proposons de parcourir ce livre en plusieurs **escales**, chacune permettant d'explorer différentes thématiques. Les premières escales vous aideront à mieux vous connaître en tant que personne et à mieux vous comprendre. Ne sous-estimez pas cette étape! Elle est primordiale pour bien vous définir en tant que parent et pour cerner ce qui mérite d'être amélioré dans les différents aspects de votre vie de famille. Au fil des pages, vous reviendrez régulièrement à vos valeurs et à vos objectifs personnels pour sélectionner tout naturellement les façons de faire, d'agir et de communiquer qui vous serviront à assurer le bon fonctionnement du navire et l'harmonie au sein de son équipage.

Ce livre ne vous propose pas un travail, mais un voyage, une découverte! Prenez le temps d'explorer chaque escale à votre rythme et profitez du périple pour apprendre et grandir en famille. Laissez place à l'imagination, à l'expérimentation, au plaisir et même aux erreurs! L'objectif est de devenir un maître à bord mieux outillé qui sait cultiver la satisfaction d'atteindre ses buts en équipe. Capitaine, votre chemin est unique, comme vous et chaque membre de votre équipage. Ne l'oubliez jamais!

Bonne traversée!

D^{re} Annick Vincent, Sophie Desgagné et Lorraine Beaudoin

Si vous désirez pousser plus loin l'exploration avec vos mousses, deux livres de la collection «Maître à bord» ont été conçus en complément de celui-ci pour offrir aux enfants de 6 à 9 ans l'occasion de cheminer de leur côté, sous votre supervision. À l'aide d'activités amusantes mettant en vedette les sympathiques manchots Frimousse et Frimas, de même que Namie, la pieuvre à la tête pleine d'idées, et ses compagnons, *Mon coffre aux trésors: j'apprends à me connaître* et *Mon carnet de bord: j'apprends à être responsable* proposent à l'enfant une démarche vers une meilleure connaissance de soi et visent à développer chez lui des apprentissages liés aux thèmes abordés.





Ces pastilles vous indiquent des suggestions d'activités pour les enfants, complémentaires à celles proposées dans le *Guide du parent capitaine*.

13

Quand on débarque dans la vie active, on se trimbale avec les bagages de ses parents. Et puis, on lâche les valises de son passé pour faire les siennes.

Emmanuelle Béart

Première escale Hisser les voiles



CAPITAINE, EN TANT QUE PARENT, VOUS ÊTES À LA RECHERCHE D'OUTILS POUR MIEUX GUIDER VOTRE JEUNE. VOUS AVEZ UN LONG CHEMIN À PARCOURIR ENSEMBLE! ACCORDEZ-VOUS UN MOMENT POUR MIEUX VOUS CONNAÎTRE ET MIEUX CHOISIR CE QUE VOUS VOULEZ TRANSMETTRE À VOTRE ENFANT.

AU COURS DE CETTE ESCALE, VOUS CLARIFIEREZ LES RÔLES ET LES FORCES DE CHAQUE MEMBRE DE VOTRE ÉQUIPAGE. VOUS DÉCIDEREZ QUELS ÉLÉMENTS DE VOTRE BAGAGE VOUS DÉSIREZ METTRE DE L'AVANT. VOUS FEREZ LE MÉNAGE DE VOTRE VALISE PERSONNELLE ET DÉTERMINEREZ LE CONTENU DU BALUCHON QUE VOUS TRIMBALLEREZ TOUT AU LONG DE VOTRE EXPÉDITION À BORD DU NAVIRE FAMILIAL. VOUS EXPLOREREZ ENFIN LES VALEURS QUE VOUS ASPIREZ À LÉGUER À VOTRE ENFANT, CELLES À PARTIR DESQUELLES VOUS BÂTIREZ ET TRANSMETTREZ VOTRE CODE MORAL.



Reconnaître les rôles et les responsabilités de chacun

Observez les diverses fonctions du capitaine et du moussaillon et remarquez comment cette analogie peut s'appliquer à votre fonctionnement à la maison.

BIEN RECONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÔLES DE CHACUN EST UN ÉLÉMENT CLÉ QUI VOUS PERMET DE MIEUX SOUTENIR LE FONCTIONNEMENT DE LA VIE À BORD. CE FAISANT, VOUS CONTRIBUEZ AU DÉVELOPPEMENT DES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE, Y COMPRIS VOUS-MÊME!



Le capitaine

Comme parent, vous êtes le leader, le capitaine responsable du bateau familial. Votre rôle est complexe et s'exerce sur plusieurs plans. Vous avez le privilège et la charge de veiller au développement des compétences, au bien-être et à l'épanouissement personnel de chaque personne à bord, en plus de prendre soin de votre milieu de vie. Au fur et à mesure que votre moussaillon grandit et gagne en maturité, votre accompagnement l'aide à prendre progressivement des responsabilités et à développer son autonomie. Sous votre supervision, il apprendra graduellement à tenir la barre, pour pouvoir un jour diriger seul son propre navire.

Votre fonction exige, entre autres, de savoir lire le baromètre des émotions et d'adapter votre conduite en tenant compte de la météo familiale et des écueils croisés sur votre route (voir la troisième escale).



CAPITAINE, C'EST AUSSI VOTRE RESPONSABILITÉ

DE PRENDRE ET D'ASSUMER LES DÉCISIONS

IMPORTANTES TOUT AU LONG DU PARCOURS.

ASSUREZ-VOUS QUE LA NAVIGATION SE FAIT

SELON LES RÈGLES QUE VOUS AVEZ ÉTABLIES.

POUR CELA, FAITES PREUVE D'UN LEADERSHIP

FERME ET BIENVEILLANT ET UTILISEZ UN

SYSTÈME DE COMMUNICATION EFFICACE

(VOIR LA QUATRIÈME ESCALE).



Dans la gestion des activités à faire au sein de la maisonnée, vous avez également la difficile mission de mettre à la tâche votre moussaillon et de le guider dans l'acquisition de son autonomie. C'est à vous de déterminer le cap à prendre, de fixer les objectifs quotidiens et à long terme de votre fonctionnement familial. La planification de votre itinéraire doit respecter les tâches assignées et les horaires de chacun, tout en tenant compte de la capacité et des besoins de votre équipage ainsi que de ceux de votre navire (voir la cinquième escale).

Comme si ce n'était pas assez, ajoutez à cette liste le titre d'ambassadeur. En effet, votre enfant compte aussi sur vous pour assurer sa représentation auprès de certaines instances, l'école par exemple.

La tâche d'un capitaine n'est pas de tout repos! Il vaut donc mieux bien vous outiller et vous entourer de gens qui peuvent vous soutenir adéquatement. Lorsque vous vous absentez ou que vous n'êtes pas disponible,

vous devez déléguer à d'autres la mission de tenir la barre pour éviter que le navire s'égare. Mandatez alors la direction à des personnes compétentes en clarifiant les responsabilités et les attentes qui s'y rattachent. Il est important que l'équipage sache en tout temps qui vous représente et que cette personne agisse en votre nom.

SI VOUS ÊTES EN COUPLE, TOUS DEUX PARENTS DE VOTRE MOUSSAILLON, VOUS AVEZ LA RESPONSABILITÉ DE VOUS CONCERTER ET D'AGIR EN TANT QU'ÉQUIPE, COMME DES COCAPITAINES.

Dans un monde idéal, la situation familiale permet d'obtenir un consensus entre les adultes en position d'autorité auprès de l'enfant. Si votre moussaillon est sous la gouvernance de parents qui naviguent sur deux bateaux différents, les stratégies présentées ici doivent être adaptées et adoptées de façon à faciliter le passage d'une embarcation à l'autre, tout en respectant le rôle du capitaine aux commandes de chacune. Lorsque les règles sont nettement différentes d'un milieu de vie à l'autre, il demeure que le jeune a besoin de connaître de façon claire qui est le capitaine de chaque endroit où il habite. Les prochains chapitres explorent davantage ces éléments.



L'équipage



SOUS VOTRE GOUVERNE, L'ÉQUIPAGE A LA RESPONSABILITÉ DE PARTICIPER ACTIVEMENT À LA VIE À BORD DU NAVIRE FAMILIAL. CHACUN PEUT Y CONTRIBUER SELON SES CAPACITÉS.

Dès son jeune âge, votre enfant peut tout à fait vous accompagner dans des tâches simples, que ce soit des tâches ménagères, la préparation des repas ou d'autres types d'activités au cours de la journée. (À la cinquième escale, vous trouverez des suggestions de tâches en fonction du niveau de développement du jeune.)

En grandissant, votre moussaillon sera appelé à travailler à différents postes selon ses forces, ses aspirations et les objectifs ciblés, bonifiant ainsi ses connaissances et ses habiletés. Profitez des petits moments du quotidien pour échanger avec lui et souligner ses bons coups! Grâce à l'acquisition d'expériences que lui permet son implication dans les activités familiales, chaque moussaillon peut développer ses compétences, une étape à la fois, dans le but de devenir un jour capitaine de son propre navire.

Identifier ses forces

Votre traversée est nécessairement plus agréable quand la météo locale est au beau fixe. Comme toutes les familles, sur tous les navires, vous expérimentez par moments des vents de tempête.

N'ATTENDEZ PAS QUE L'ÉQUILIBRE DU VAISSEAU SOIT COMPROMIS PAR L'ÉPUISEMENT DU CAPITAINE, LA HOULE OU LES FORTS COURANTS POUR IMPLIQUER VOTRE ÉQUIPAGE! UNE BONNE CONNAISSANCE DE SOI ET DE SON ÉQUIPAGE EST UN ATOUT INESTIMABLE. ENSEMBLE, VOUS AFFRONTEREZ PLUS FACILEMENT VENTS ET MARÉES!

Voici une liste non exhaustive de qualités et d'aptitudes utiles pour chaque personne à bord, capitaine inclus!

- Démontrer de la débrouillardise et une ingénieuse capacité à résoudre des problèmes.
- Posséder un bon sens de l'initiative et des responsabilités, faire preuve d'autonomie.
- Valoriser la polyvalence, la minutie, le souci du travail bien fait.
- Maintenir une discipline.
- Accepter d'être guidé et de voir ses erreurs comme des occasions d'apprentissage.
- Savoir travailler en équipe.
- Faire montre de résilience, d'une bonne capacité à gérer le stress.

Continuez votre exploration; vous trouverez dans les prochains chapitres des trucs et des astuces qui vous aideront à développer des outils précieux pour faire valoir vos forces tout au long de votre parcours.



Exercice

Les forces qui vous animent

Objectif: Identifier les qualités propres à soi qui sont un appui dans la vie familiale.

Comme parent, il est tout à fait normal que vous viviez des périodes de remise en question. Faites-vous confiance en vous appuyant sur vos forces. Dans la liste de qualités suivantes, sauriez-vous reconnaître les vôtres? N'hésitez pas à en ajouter au besoin.

Qualité		Capitaine 1	Capitaine 2	Moussaillon A	Moussaillon B
Affirmation	Est capable d'exprimer sa pensée.	0	0	0	0
Audace	Est aventureux, ose relever des défis.	0	0	0	0
Calme	Est posé, tranquille.	0	0	0	0
Constance	Est régulier dans ses décisions, ses actions et ses comportements.	0	0	0	0
Courage	Trouve la force d'affronter ses peurs.	0	0	0	0
Créativité	Est inventif; aime construire, entreprendre ou créer.	0	0	0	0
Curiosité	Aime comprendre, découvrir et apprendre.	0	0	0	O
Débrouillardise	Trouve des solutions innovantes.	0	0	0	0
Dévouement	Est entier dans ses actions, s'implique.	0	0	0	0
Diplomatie	Discute, négocie et tient compte des besoins des autres.	0	0	0	0
Dynamisme	Est déterminé, s'implique avec cœur dans ses actions.	0	0	0	0
Énergie	Aime bouger et être en mouvement.	0	0	0	0
Imagination	Est rêveur, déborde d'idées originales.	0	O	O	O
Ingéniosité	Est débrouillard et inventif.	0	0	0	0

Qualité		Capitaine 1	Capitaine 2	Moussaillon A	Moussaillon B
Honnêteté	Est loyal, droit et intègre.	$\frac{\circ}{\bigcirc}$	$\frac{}{\bigcirc}$	Ō	
Leadership	Est un meneur, les autres lui font confiance.	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$
Minutie	Est attentif, méthodique et consciencieux.	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$	$\frac{\circ}{\circ}$
Optimisme	Tente de trouver des éléments positifs dans chaque situation.	0	0	0	0
Originalité	Est unique et fier d'être différent.	O	O	O	0
Pacifisme	Aspire à la paix et cherche à résoudre les conflits.	0	O	0	0
Patience	Est capable d'attendre et de réfléchir avant d'agir.	0	0	0	0
Persévérance	Est travaillant, résolu et persistant devant les obstacles.	0	0	0	0
Politesse	Est courtois envers les personnes.	0	O	0	0
Prudence	Est prévoyant, tient compte des dangers possibles.	0	0	0	0
Résilience	Dans l'adversité, reste fort, s'adapte et retrouve son équilibre.	0	0	0	0
Respect	Respecte les consignes et les règles sociales.	0	O	0	0
Responsabilité	Est fiable, respecte ses engagements.	0	0	0	0
Sens de l'humour	Est blagueur, sait faire rire.	0	0	0	0
Sensibilité	Est intuitif, proche de ses émotions et de celles des autres	0	0	0	0
Serviabilité	Aime rendre service, est attentif aux besoins des autres.	0	0	0	0
Sincérité	Dit la vérité, est honnête et authentique.	0	O	0	0
Sociabilité	Est sympathique, entre facilement en relation avec les gens.	0	0	0	0
Spontanéité	Est vif, direct et authentique.	0	O	O	O
		0	0	0	0