

INTRODUCTION

RÔLE DE PARENT ET RELATION PARENT(S)-ENFANT

(90 MIN)

MESSAGES CLÉS



Notre rôle de parents est d'agir en « guide bienveillant » envers notre enfant, en actualisant ces trois piliers : **agir en modèle, lui offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique et favoriser son autonomie.**



Notre **relation parent(s)-enfant** est au cœur de la solution pour faciliter notre rôle parental et favoriser le mieux-être de notre enfant.



Comme la montagne, nous pouvons puiser dans **notre force et notre confiance** pour naviguer à travers les émotions, les événements et les tempêtes qui passent.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES DE L'ATELIER

À la fin de l'atelier, le parent sera en mesure de/d' :

- Intégrer son rôle de parent comme celui d'un guide bienveillant;
- Mettre en pratique des stratégies et attitudes pour incarner trois grands piliers du rôle de parent;
- Comprendre l'importance de la relation parent(s)-enfant comme base d'appui au développement de l'enfant et à son rôle de parent.

PRÉPARATION ET MATÉRIEL



- ☐ Prendre connaissance de l'ensemble des documents pour planifier l'atelier (fiche d'animation, diaporama, *Carnet d'expédition*).



- ☐ Imprimez le *Carnet d'expédition – Groupe Parents* en nombre suffisant (1 x par parent ou duo parental).
- ☐ Imprimer et découper la fiche complémentaire *Trois piliers du rôle de parent* (1 seule copie).



- ☐ Préparez vos *Moments de connexion* pour l'accueil et le départ des parents.



- ☐ Planifiez l'utilisation de l'équipement audiovisuel.



- ☐ Apportez des crayons de couleur en quantité suffisante.
- ☐ Apportez des tapis de sol et coussins, si possible ou nécessaire.

A. Accueil et présentation du programme (10 min)

A.1. Accueillez les parents avec un **moment de connexion** pour instaurer un climat de confiance.



NOTE D'ANIMATION

Les moments de connexion

Les **moments de connexion** (ou petits rituels) **servent à créer un cadre sécurisant** au cours des ateliers (Crête, 2021). Ils aident à se sentir accueillis, importants et à sa place, tout en renforçant le **sentiment d'appartenance** (Naître et grandir, 2021).

Dans un contexte d'intervention de groupe auprès d'enfants présentant des symptômes anxieux et leurs parents, ces moments jouent un rôle essentiel. Les moments de connexion instaurent une **ambiance chaleureuse et bienveillante** pour aborder **des sujets sensibles liés à l'anxiété**, en plus de créer un **climat de confiance propice à l'exploration et aux échanges** (Békés et Hoffman, 2020; Borelli et al., 2020; Sheppard et Thieneman, 2023).

Ici, il s'agit d'abord **de porter attention à l'environnement et à l'ambiance** que vous souhaitez créer pour accueillir les parents. Cela peut se faire très simplement par :

- l'organisation du mobilier dans le local (p. ex. chaises en cercle, tapis au sol);
- la disposition du matériel nécessaire à l'atelier ou d'autres objets de votre choix (p. ex. plantes, pierres, affiches, cafés et collations);
- l'ajout d'éléments apaisants (p. ex. musique douce, lumières tamisées).

Ensuite, libre à vous d'introduire d'autres **petits gestes ou actions symboliques** pour compléter ce moment de connexion. En tant que personnes responsables de l'animation, l'important est que vous vous sentiez vous-mêmes à l'aise avec ce que vous mettez en place, de manière à favoriser **votre qualité de présence**. Suivez votre **inspiration** et les **besoins** du groupe! Pour d'autres idées, utilisez la fiche complémentaire *Moments de connexion – pour les ateliers.*

Attention! *Les moments de connexion ne sont pas des routines fixes! Même s'ils offrent des repères rassurants et structurants (Dupin, 2009), ces petits « rituels » doivent rester souples et adaptés au moment présent. L'important est de rester à l'écoute... de vous-mêmes et des parents.*

A.2. Souhaitez la bienvenue aux parents à ce tout premier atelier du programme *HORS-PISTE Expédition +*. Soulignez l'**engagement et le courage** dont les parents font preuve par leur présence aujourd'hui.

A.3. Présentez votre équipe d'animation en quelques mots.

A.4. Rappelez l'objectif général du programme, ainsi que les thèmes abordés dans les ateliers.

A.5. Revenez sur les **attentes envers leur participation** (tel qu'évoqué lors de la rencontre préparatoire en dyade parent-enfant). Rappelez l'**importance de leur implication pour favoriser l'efficacité du programme** (Arendt et al., 2016; Comer et al., 2019; Grist et al., 2019; Radomski et al., 2019; Savaglio et al., 2022, 2022).

- A.6. Invitez les parents à percevoir leur participation comme un **investissement précieux pour leur propre mieux-être et celui de leur enfant**. À cet effet, invitez-les à participer activement lors des moments d'échange en groupe, en leur expliquant ceci :



Le partage mutuel et l'écoute font partie intégrante de tous les ateliers. Les moments d'échange en groupe sont l'occasion pour vous d'aborder les difficultés vécues à la maison et d'approfondir votre compréhension des notions vues au cours des ateliers, de manière à pouvoir les appliquer à votre réalité.

Lorsque vous osez partager votre vécu avec le groupe, vous vous permettez d'évoluer comme parent, en plus de contribuer aux réflexions et aux apprentissages des autres. De la même manière, lorsque vous offrez une écoute attentive et empathique aux autres, vous permettez la réponse à certains besoins.

- A.7. Rappelez le **caractère confidentiel** des conversations qui ont lieu dans le cadre des ateliers. Nommez que cet élément est essentiel à la confiance et au bien-être de chacun.
- A.8. Rappelez que le **respect mutuel** est essentiel afin de créer un climat sécuritaire et bienveillant.
- A.9. Distribuez maintenant le **Carnet d'expédition** et expliquez son utilité.
- A.10. Présentez le **déroulement général des ateliers du bloc 1** (accueil et retour sur la semaine, activité du jour, pleine conscience, causerie, défi de la semaine, conclusion et départ).  2
- A.11. Sensibilisez les parents au fait qu'ils seront par moment exposés aux mêmes activités que leurs enfants dans les ateliers, de manière adaptée bien sûr, ceci dans le but de faciliter le réinvestissement à la maison. Lorsque cela sera le cas, vous leur en ferez mention.  4
- A.12. Présentez enfin le **thème et les objectifs de ce premier atelier**, ainsi que son déroulement (qui est légèrement différent des autres ateliers).  3
- A.13. Indiquez aux parents les **moments de pause prévus** (p. ex. se dégourdir, aller aux toilettes, prendre un café ou une collation).  5

B. Brise-glace (15 min)

- B.1. Proposez une activité de type « brise-glace » pour permettre à tout le monde d'atterrir dans ce nouvel espace de groupe et de faire connaissance.
- B.2. Demandez aux parents d'identifier, à l'endroit prévu dans leur *Carnet d'expédition* :
- **L'image d'animal** qui représente le mieux leur **état d'esprit** du moment.
**Mentionnez aux parents qu'il s'agit de la même activité proposée à leurs enfants.*
 - Leurs **attentes et besoins**, en lien avec leur participation au programme.
- B.3. Laissez un moment aux parents pour identifier leur image et inscrire leurs attentes et besoins. Pendant ce temps, procédez à ces mêmes étapes, en tant que personnes intervenantes.  4
-  6

- B.4. Débutez vous-même le tour de table en nommant votre nom, l'image qui vous représente aujourd'hui et pourquoi, ainsi que vos attentes, pour donner l'exemple.
- B.5. Invitez ensuite les parents à se présenter au groupe en partageant leurs réponses aux questions (laissez environ 2 minutes par parent).



NOTE D'ANIMATION

Pendant le tour de table, prenez soin de noter les réponses des parents. Cela peut vous être utile pour prendre le pouls de votre groupe au point de départ et d'arrimer vos interventions pour la suite. Entre les prises de parole, tentez de normaliser les différents états d'esprit, afin de renforcer la cohésion de groupe. Assurez-vous néanmoins de laisser le micro aux parents, sans trop intervenir.

- B.6. Remerciez les parents pour leurs partages. Partagez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de se sentir. Tous ces états d'esprit ont leur place!
- B.7. Nommez également que leurs attentes et besoins ont été entendus. Expliquez que, bien que vous ne puissiez pas les adresser tous spécifiquement, le programme devrait permettre de parcourir la majorité de ces attentes et besoins, collectivement. Invitez les parents à vous interpellier si un besoin particulier se fait ressentir.
- B.8. Enfin, encouragez les parents à réutiliser les images d'animaux à la maison avec leur enfant (p. ex. pour aider l'enfant à exprimer ce qu'elle ou il ressent).

C. Activité du jour (40 min)

Le rôle de parent (30 min)

- C.1. Expliquez aux parents que le thème central de l'atelier d'aujourd'hui est **le rôle de parent**. Ce thème reviendra également dans les autres ateliers, puisque c'est à travers leur rôle de parent qu'ils pourront accompagner leur enfant à mieux composer avec l'anxiété.

- C.2. Partagez d'abord ce qui suit :



De manière générale, on pourrait dire que le rôle de parent consiste à **offrir les conditions favorables pour que nos enfants se développent, grandissent et mûrissent** (inspiré de Neufeld et Maté, 2005).

Être parent est toutefois une **tâche complexe** qui comporte son lot de défis! Plusieurs épreuves peuvent venir ébranler nos certitudes et notre confiance dans l'accomplissement de ce rôle, à la fois important et exigeant.

- C.3. Invitez les parents à partager quelques mots à propos des **défis et enjeux** qu'ils rencontrent dans leur rôle parental, plus particulièrement en lien avec l'anxiété de leur enfant.

C.4. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu, puis complétez avec ce qui suit :



Il est tout à fait normal de vivre certaines difficultés qui entraînent des préoccupations, du stress, des remises en question, parfois une certaine perte de repère, du découragement ou de l'impuissance. Surtout lorsque nos enfants présentent des défis particuliers, comme ceux liés à l'anxiété.

C.5. Expliquez qu'une image aidante pour saisir son rôle de parent, est celle d'un « **guide bienveillant** » :



Un peu à l'image d'un guide d'excursion en forêt, être parent, c'est être un « **guide bienveillant** ». Cela veut dire d'agir avec engagement dans la relation, d'être proactif dans notre accompagnement et d'apporter un soutien adapté aux besoins, aux forces et aux limites de l'enfant afin de veiller à son bien-être. Bref, adopter une posture de « guide bienveillant », c'est **assumer son autorité en tant que parent**, avec **amour, chaleur et empathie** (inspiré de Neufeld et Maté, 2005) au **mieux de ses capacités**.

Il est important de savoir qu'à la **préadolescence (période de 9 à 12 ans)**, les **parents demeurent la principale figure d'attachement** (Kerns et Brumariu, 2016). Bien sûr, il est tout à fait normal de voir un certain changement chez nos préados vers plus de liberté, même parfois une attitude de rejet à l'égard des parents (Ammaniti et al., 2000). Mais, même si nos préados commencent à avoir une meilleure idée de leurs *préférences* et de leurs *désirs*, **elles et ils ne connaissent pas nécessairement encore leurs réels besoins**. Leur **cerveau étant encore immature**, c'est à nous, leurs parents, **d'agir comme des guides auprès d'elles et eux** (inspiré de Neufeld et Maté, 2005).



BON À SAVOIR!

Les préados ont tendance à chercher le soutien de leurs parents plutôt que celui de leurs pairs lors des situations qui leur font vivre des **émotions comme la peur ou la tristesse** (Kerns et al., 2006; Kobak et al., 2005; Seibert et Kerns, 2009) et quand elles ou ils sont **malades, vivent du stress** à propos d'un conflit ou **de la déception** face à leur performance à l'école ou dans les sports (Kerns et Seibert, 2021; Vandevivere et al., 2015).

C.6. Invitez maintenant les parents à explorer plus concrètement de quelle manière il est possible de favoriser une posture de « guide bienveillant » dans son rôle parental.

C.7. Expliquez que les **trois piliers suivants, faisant partie du rôle de parent**, peuvent les aider à mieux accompagner leurs enfants vivant de l'anxiété, à la manière d'un « guide bienveillant » :

- **Agir en modèle** - « *Montrer l'exemple* »
- **Offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique** - « *Fournir un environnement familial chaleureux avec des limites claires.* »
- **Favoriser l'autonomie** - « *Permettre à l'enfant d'expérimenter, de se développer et de s'adapter, à son rythme.* »





BON À SAVOIR!

Au cours de la préadolescence, les enfants développent une plus grande indépendance. Ils deviennent de **plus en plus autonomes** et peuvent assumer une plus grande part de **responsabilité vis-à-vis de leurs comportements**, tant à la maison qu'à l'école (Kerns et Brumariu, 2016).



NOTE D'ANIMATION

Pour l'exercice qui suit, privilégiez de séparer les parents qui viennent en couple dans différentes équipes. Promenez-vous d'une équipe à l'autre pour aider les équipes dans leurs réflexions, répondre à leurs questions et faire des observations.

- C.8. Séparez votre groupe en trois équipes équivalentes. Attribuez au hasard, à chaque équipe, l'un des trois piliers du rôle de parent, en distribuant les trois papiers découpés (voir la fiche complémentaire *Trois piliers du rôle de parent*).
- C.9. Expliquez aux équipes qu'elles devront échanger à propos du pilier qui leur a été attribué, à partir des trois questions suivantes (qui apparaissent sur leur papier, ainsi qu'au diaporama) :
- * Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?
 - * Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec ce pilier?
 - * Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi en lien avec ce pilier?
- C.10. Mentionnez qu'un retour sera ensuite fait pour permettre à chaque équipe de partager avec les autres le fruit de ses réflexions et échanges. Invitez les équipes à identifier un ou deux porte-paroles pour ce faire.
- C.11. Donnez maximum 10 minutes pour faire l'exercice en équipe.
- C.12. Une fois le temps écoulé, faites un retour en grand groupe.



9



8

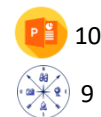


NOTE D'ANIMATION

Lorsque vous transmettez les différentes stratégies et attitudes à privilégier pour chacun des trois piliers, tentez d'enrichir certains de vos propos à l'aide d'exemples concrets, pour faciliter la compréhension.

- C.13. Demandez d'abord aux porte-paroles de l'équipe ayant le pilier « **Agir en modèle** » de partager leurs réflexions à partir des trois questions.

- C.14. Complétez avec la liste des « **Stratégies et attitudes pour : Agir en modèle** » (inspirée de Berthiaume, 2017; Emerson et al., 2019; Goleman, 1994; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016; Pelletier, 2019).

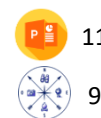


Pour **montrer l'exemple**, je peux :

- Faire preuve d'introspection, accepter de porter un regard sur soi;
- Prendre conscience de son vécu (émotions, pensées, sensations) dans diverses situations;
- Reconnaître l'influence de son vécu sur ses propres réactions et comportements;
- Apprendre à réguler ses propres émotions, pensées et comportements;
- Utiliser un langage respectueux et approprié pour exprimer ses émotions;
- Tenir un discours juste et positif à propos de soi, devant les autres;
- Reconnaître ses propres forces et limites;
- Accepter de se tromper et reconnaître ses erreurs;
- Fixer des petits défis personnels;
- Mettre en place des stratégies concrètes pour avancer vers ses objectifs;
- Développer et maintenir des relations saines avec les autres;
- Prendre soin de soi en adoptant de saines habitudes de vie;
- Savoir demander de l'aide, quand c'est nécessaire.

- C.15. Demandez ensuite aux porte-paroles de l'équipe ayant le pilier « **Offrir un espace sécuritaire et empathique** » de partager leurs réflexions, à partir des trois questions.

- C.16. Complétez avec la liste des « **Stratégies et attitudes pour : Offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique** » (inspirée de Berthiaume, 2017; Couture, 2016; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016a; Otto et al., 2016; Pelletier, 2019).

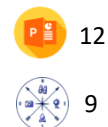


Pour **fournir un environnement familial chaleureux avec des limites claires**, je peux :

- Instaurer un cadre de vie avec des règles claires;
- Mettre en place des routines stables et prévisibles, sans devenir rigides;
- Être disponibles et m'intéresser à mon enfant et à son vécu;
- Instaurer des moments de connexion en famille, où mon enfant se sent vu ou vu, entendue ou entendu, comprise ou compris et digne d'amour, sans condition;
- Écouter pleinement mon enfant, sans porter de jugement;
- Permettre à mon enfant d'exprimer ses émotions, sans crainte ni contrainte;
- Accueillir, reconnaître et valider les émotions et besoins de mon enfant;
- Éviter de banaliser, minimiser, invalider ou ridiculiser le vécu de mon enfant (émotions, besoins, réactions);
- Être rassurant, transmettre son propre sentiment de sécurité à mon enfant;
- Tenir un discours aimant et positif envers mon enfant, lui partager mon affection profonde et ma fierté.

- C.17. Demandez enfin aux porte-paroles de l'équipe ayant le pilier « **Favoriser l'autonomie** » de partager leurs réflexions, à partir des trois questions.

C.18. Complétez la liste des « **Stratégies et attitudes pour : Favoriser l'autonomie** » (inspirée Berthiaume, 2017; Lebowitz et al., 2014; Naître et grandir, 2016; Otto et al., 2016; Pelletier, 2019) :



Pour **laisser mon enfant expérimenter, se développer et s'adapter à son rythme**, je peux :

- Proposer des choix balisés à mon enfant;
- Laisser mon enfant explorer, prendre des risques, à son rythme;
- Laisser mon enfant trouver ses propres solutions devant une situation plus difficile, tout en étant présent et disponible pour l'accompagner;
- Laisser mon enfant prendre certaines décisions qui la ou le concernent;
- Encourager mon enfant à essayer ou à entreprendre de nouvelles activités, par ses propres moyens;
- Aider mon enfant à se préparer vis-à-vis des situations nouvelles ou anxiogènes;
- Introduire progressivement des petits changements dans la routine;
- Donner à mon enfant le droit de se tromper, de ne pas réussir du premier coup;
- Accorder plus d'importance au processus et aux efforts, qu'au résultat;
- Avoir moi-même confiance en mon enfant et en ses ressources pour cheminer;
- Adopter une attitude positive envers mon enfant, l'encourager, la/le valoriser, souligner ses bons coups et ses efforts, lui exprimer ma confiance en ses capacités de surmonter les difficultés.

C.19. Transmettez alors ce **premier message clé à retenir** pour cet atelier :



Notre rôle de parent est d'agir en « guide bienveillant » envers notre enfant, en actualisant ces trois piliers : agir en modèle, lui offrir un espace relationnel sécuritaire et empathique et favoriser son autonomie.

La relation parent(s)-enfant (10 min)

C.20. Enchaenez en abordant le deuxième et dernier thème de l'atelier : **la relation parent(s)-enfant**. Partagez les notions qui suivent sur la **relation parent(s)-enfant** :



Prendre soin du **lien affectif** qui nous unit à nos enfants est essentiel. Cette **relation d'attachement précieuse** constitue la **fondation** sur laquelle repose notre **rôle de parent** et le **développement de nos enfants** (Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1962; Neufeld et Maté, 2005; van Ijzendoorn, 2019).

Ainsi, une **relation parent(s)-enfant plus solide** offre un **meilleur soutien** pour y **appuyer notre rôle de parent** et **agir dans l'intérêt de l'enfant**. Et vous savez quoi? Il n'est jamais trop tard pour donner de l'amour à nos fondations!



BON À SAVOIR!

À la préadolescence, il est particulièrement important que la figure d'attachement soit **disponible** (Bowlby 1987, cité dans Ainsworth, 1990). Cela signifie pouvoir rester en contact, même à distance (par téléphone, messagerie ou vidéo) et être présent lorsque l'enfant vit des émotions difficiles, une blessure ou une maladie (Kerns et Brumariu, 2016).

- C.21. Invitez les parents à échanger sur leur propre relation parent(s)-enfant. Demandez-leur ce qu'ils font déjà au quotidien pour investir et nourrir cette relation précieuse.
- C.22. Prenez quelques interventions, normalisez et validez leur vécu. Remerciez-les pour leurs partages.
- C.23. Informez les parents que les **moments de connexion partagés en famille** sont une manière simple et concrète **d'investir leur relation parent(s)-enfant**, en plus d'entraîner plusieurs bienfaits pour le développement des enfants (Naître et grandir, 2021).
- C.24. Encouragez-les à consulter la liste d'idées, qui se trouve dans leur *Carnet d'expédition*, pour avoir des idées de moments de connexion à instaurer en famille (petits rituels, jeux, activités, sorties, traditions, etc.). Notez que vous disposez des mêmes informations dans la fiche complémentaire *Moments de connexion - en famille*.
- C.25. Enfin, transmettez ensuite le 2^e message clé pour cet atelier

 14
 11

 15
 11



Nourrir notre relation parent(s)-enfant est au cœur de la solution pour faciliter notre rôle parental et favoriser le mieux-être de notre enfant.

D. Pleine conscience : Méditation de la montagne (10 min)

- D.1. Proposez maintenant aux parents de vivre un exercice de pleine conscience : la *Méditation de la montagne*.
- D.2. Demandez-leur de s'installer confortablement sur une chaise ou sur un tapis au sol. Invitez-les à fermer les yeux ou à abaisser le regard, puis à prendre quelques respirations profondes.
- D.3. Faites jouer l'audio *Méditation de la montagne* [8:23 min] (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2025).
- D.4. Si vous le préférez, vous pouvez guider vous-même cette visualisation en lisant le verbatim qui se trouve dans la fiche complémentaire *Méditation de la montagne*. Si tel est le cas, assurez-vous d'adopter un rythme de lecture lent permettant d'intégrer chaque partie de la méditation.
- D.5. À la fin de l'exercice, transmettez le **3^e et dernier message clé** pour cet atelier :

 16
 12



Comme la montagne, nous pouvons puiser dans notre force et notre confiance pour naviguer à travers les émotions, les événements et les tempêtes qui passent.

 16
 12

- D.6. Informez les parents que l'audio de la *Méditation de la montagne* se trouve dans leur *Carnet d'expédition* à la section *Pleine conscience* de cet atelier.
- D.7. Invitez-les à refaire cette méditation à la maison lorsqu'ils en ressentent le besoin (p. ex. pour retrouver leur confiance et leur ancrage dans les situations difficiles).

- D.8. Précisez qu'elles et ils trouveront, dans leur *Carnet d'expédition*, un outil pour intégrer davantage la pleine conscience dans leur vie et dans celle de leur enfant : [Guide de présence à soi](#).

E. Causerie intégrative (10 min)



NOTE D'ANIMATION

Lors de la causerie, assurez-vous d'entendre parler chaque parent. Il s'agit d'une activité d'intégration des contenus abordés dans l'atelier, en lien avec leur réalité. La causerie vous permet ainsi d'observer où les parents en sont dans leur compréhension des enjeux vécus par leur enfant et eux-mêmes, ainsi que dans leur cheminement respectif. Approfondissez au besoin certaines notions. Mais surtout, encouragez l'aide mutuelle, en leur rappelant qu'ici, c'est leur espace de parole!

- E.1. Expliquez aux parents qu'une **causerie intégrative** aura lieu à la fin de chaque atelier pour les parents. Les causeries sont l'occasion de faire le pont entre leur vécu à la maison et les notions abordées au cours de l'atelier. Cet espace d'échange est aussi le lieu pour poser leurs questions ou explorer certaines situations plus complexes, en s'appuyant sur l'aide mutuelle du groupe.
- E.2. Invitez maintenant les parents à discuter autour des questions suivantes (qui se trouvent également dans leur *Carnet d'expédition*) :
- * Qu'est-ce que j'ai appris de nouveau aujourd'hui?
 - * Quels liens je peux faire avec ma réalité?
 - * Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec mon rôle de parent et ma relation parent(s)-enfant?
 - * Qu'est-ce qui représente un défi en lien avec mon rôle de parent et ma relation parent(s)-enfant?
 - * Quelle notion reste floue pour moi? Qu'est-ce que j'aimerais mieux comprendre ou approfondir?
- E.3. Remerciez-les pour leurs partages sincères. Soulignez que ces réflexions et discussions font partie des petits pas à effectuer pour avancer... Et que chaque petit pas engagé compte!

 17

 13

F. Défi de la semaine (5 min)

- F.1. Expliquez qu'à la fin de chaque atelier, un **défi à réaliser au cours de la semaine** leur sera lancé.
- F.2. Nommez qu'il s'agit d'une bonne pratique favorisant **l'efficacité de l'intervention**, autant pour les enfants que pour les parents (Centre RBC d'expertise en santé mentale, 2025; Orgilés et al., 2020). Insistez sur l'importance de **s'impliquer activement** dans les défis à réaliser à la maison, entre les ateliers.
- F.3. Ces défis se feront en deux parties : 1) le suivi ou l'accompagnement de leur enfant dans la réalisation de leur petit défi; et 2) la réalisation de leur propre défi en tant que parent.

F.4. Mentionnez que la formule sera légèrement différente aujourd’hui, puisque les enfants n’ont pas encore débuté leur parcours de groupe.

F.5. Nommez maintenant le **défi de la semaine** :

☼ **Instaurer un moment de connexion avec votre enfant;**

☼ **Compléter l’exercice d’introspection au sujet du rôle parental** (voir *Carnet d’expédition*) :

- * Lequel des trois piliers du rôle de parent est **le plus facile** à actualiser pour moi (« **pilier-force** »)?
- * Lequel des trois piliers du rôle de parent est **le plus difficile** à actualiser pour moi (« **pilier-défi** »)?
- * Quel **petit pas bienveillant** je m’engage à faire pour avancer dans mon « **pilier-défi** »?



18



14

F.6. Invitez les parents à consulter les divers contenus de l’atelier dans leur *Carnet d’expédition* pour les aider à réaliser leur défi de la semaine (p. ex. rappel du défi, idées de moments de connexion, liste des stratégies et attitudes liées aux trois piliers du rôle de parent).

F.7. Sensibilisez les parents à l’**objectif** derrière les défis de la semaine :



Le but de ces défis n’est pas de « performer » ou de « réussir » à tout prix (p. ex. vivre un moment de connexion *parfait*, trouver les *meilleures réponses* aux questions d’introspection).

Les défis visent une **mise en action**, à propos des thèmes abordés dans les ateliers. D’un atelier à l’autre, les défis permettront d’avancer pas à pas en direction de leur mieux-être et celui de leur enfant.

F.8. Enfin, informez les parents qu’un **retour sur les défis** sera fait au début de chaque atelier, pour permettre aux parents de partager leurs réflexions et expériences, de s’offrir du soutien mutuel et d’enrichir leur compréhension de certaines notions.

G. Conclusion et départ

G.1. Bouclez l’atelier avec un **moment de connexion**, afin de permettre aux parents de quitter en toute quiétude et confiance.

G.2. Remerciez les parents pour leur participation et souhaitez-leur bonne semaine.



19



Contenu écrit sous-licence [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). © [Programme HORS-PISTE](https://www.hors-piste.ca/) par le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale (2025), Université de Sherbrooke.

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moments de connexion - pour les ateliers

Dans votre préparation, il s'agit tout d'abord de porter une **attention consciente à l'environnement et à l'ambiance** que vous souhaitez créer pour **accueillir les parents et instaurer un climat de confiance**.

Cela peut se faire très simplement, par exemple en plaçant le mobilier en cercle dans le local, en y disposant à l'avance le matériel utile à la rencontre (p. ex. *Carnets d'expédition*, crayons, etc.) ou encore en mettant d'autres objets symboliques de votre choix (plantes, cercles de roches, affiches, café, collation, objets sensoriels, etc.). Aussi, en ajustant l'intensité des lumières de la pièce ou en mettant une musique d'ambiance.

Tout cela fait partie du **moment de connexion** à reproduire avec une certaine constance à chaque rencontre, tout en demeurant flexible dans son application.

Voici une liste d'idées de petits gestes ou actions symboliques à instaurer **au début et à la fin de l'atelier** pour compléter ces moments de connexion. Il s'agit de suggestions! Vous êtes libres de choisir ce qui vous convient, ainsi qu'à votre groupe ou d'aller vers d'autres avenues qui vous inspirent.

- Signal sonore ou visuel (clochette, musique, lumière, signe de main, etc.).
- Remettre un objet symbolique aux parents lors de leur arrivée, qu'ils conservent pour la durée de l'atelier et remettent à la fin (compagnon, pierre, carte, etc.).
- Faire piger une phrase positive, de type « mantra ».
- Demander aux parents de déposer leur cellulaire dans une boîte à l'arrivée.
- Faire un court enchaînement de mouvement (yoga, étirements).

Inspiré de :

Naître et grandir. (2021). *Les rituels familiaux*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/ik-naitre-grandir-rituel-tradition-famille/

Éducatout. (2025). *15 petits rituels de connexion avec les enfants*. Éducatout. <https://www.educatout.com/edu-conseils/discipline-positive/15-petits-rituels-de-connexion-avec-les-enfants.htm>

FICHE COMPLÉMENTAIRE
Trois piliers du rôle de parent

AGIR EN MODÈLE

« Montrer l'exemple »

- ❓ Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?
- ❓ Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec ce pilier?
- ❓ Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi en lien avec ce pilier?

**Offrir un espace relationnel sécuritaire
et empathique**

« Fournir un environnement familial chaleureux, avec
des limites claires. »

- ❓ Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?
- ❓ Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec ce pilier?
- ❓ Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi en lien avec ce pilier?

Favoriser l'autonomie

« Permettre à l'enfant d'expérimenter, de se
développer et de s'adapter, à son rythme. »

- ❓ Qu'est-ce que ça veut dire pour moi?
- ❓ Qu'est-ce que je fais déjà de bien en lien avec ce pilier?
- ❓ Qu'est-ce qui est plus difficile pour moi en lien avec ce pilier?

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Moments de connexion - en famille

Les **moments de connexion partagés en famille** sont l'occasion d'instaurer une ambiance chaleureuse permettant à chaque personne de se sentir importante, vue et digne d'amour dans la relation. Par l'entremise de gestes simples, de jeux, d'activités, de petits rituels et de traditions, introduits avec une certaine **constance et prévisibilité**, ils favorisent un **sentiment de sécurité et de confiance**.

En plus de **renforcer vos liens d'attachement** et de **nourrir votre relation parent(s)-enfant**, les moments de connexion et rituels familiaux ont plusieurs bienfaits pour le développement de vos enfants :

- les aident à construire leur identité;
- contribuent au développement social, affectif et intellectuel;
- sont rassurants, créent un sentiment d'appartenance à votre famille;
- favorisent la créativité et l'implication des membres de la famille.

Liste d'idées de moments de connexion à instaurer en famille

Pour **créer des moments de connexion**, je peux :

- prendre un moment câlin/tendresse au levé chaque matin;
- offrir une qualité de présence à votre enfant, au départ (matin) et à l'arrivée (soir), par exemple avec un regard aimant, un mot affectueux, un toucher franc et doux, une main sur l'épaule;
- dédier un moment fixe dans l'horaire pour un temps de jeu avec votre enfant, que vous choisissiez ensemble (p. ex. 15 minutes le soir après le repas, tous les dimanches avant-midi);
- créer une boîte surprise contenant plusieurs privilèges écrits sur des bouts de papier (p. ex. cuisine en famille, soirée disco, massage de détente, sortie en forêt, cinéma maison) dans laquelle l'enfant pige un papier à un moment fixe de la semaine (p. ex. tous les vendredis au retour de l'école);
- écrire un mot d'encouragement dans la boîte à lunch ou le sac à dos;
- nommer, à l'heure du souper, un moment « coup de cœur » et « citron » de sa journée;
- offrir de l'aide à votre enfant dans une tâche qui lui semble complexe;
- rester près de votre enfant lorsqu'elle ou il joue, lui offrir de jouer ensemble;
- identifier un jour « sans écran » dans la semaine et laisser l'enfant choisir l'activité à faire avec vous;
- aller en montagne 1x/ saison (p. ex. marcher, flâner, contempler, découvrir, créer, se dépasser);
- profiter des journées annuelles de fête (p. ex. Noël, Saint-Valentin, Pâques, Poisson d'avril, Jour de la Terre, Halloween) pour créer des traditions, cuisiner, bricoler, etc.

***Attention!** Ces moments de connexion ne doivent pas être une récompense à un bon comportement. Ils ne devraient pas non plus être retirés si un comportement inapproprié survient.

Pour plus d'exemples de jeux, d'activités, de rituels et de traditions à instaurer en famille :

Naître et grandir. (2021). *Les rituels familiaux*. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/viefamille/ik-naitre-grandir-rituel-tradition-famille/

Éducatout. (2025). *15 petits rituels de connexion avec les enfants*. Éducatout. <https://www.educatatout.com/edu-conseils/discipline-positive/15-petits-rituels-de-connexion-avec-les-enfants.htm>

FICHE COMPLÉMENTAIRE

Méditation de la montagne

(Son de cloche, carillon ou bol tibétain)

Pour cette méditation de la montagne, installe-toi dans une position confortable.

Si tu le souhaites, ferme les yeux et observe simplement ta respiration sans tenter de la changer.

Observe le mouvement de l'air qui passe dans ton corps au fil de tes inspirations et de tes expirations.

À présent, imagine-toi une belle montagne, une montagne que tu aimes visiter ou qui est simplement le fruit de ton imagination.

Concentre-toi sur l'image de cette montagne en imaginant sa forme, son sommet, sa nature et ses couleurs. Laisse l'image de la montagne devenir de plus en plus claire dans ta tête. Peu importe son apparence, laisse simplement la montagne se préciser.

Observe-la en détail. Regarde l'immobilité de la montagne. Regarde comme elle est solide et magnifique, de loin, comme de proche. Cette montagne incarne la force et la confiance.

Quand tu te sentiras prêt, imagine que cette montagne, c'est toi. La montagne et ton corps, immobiles tous les deux, ne forment qu'un.

Essaie de ressentir l'ancrage de cette montagne.

Sens sa force et sa solidité qui deviennent les tiennes peu à peu, même si tu demeures assis ici. Comme la montagne, tu deviens inébranlable.

Tu observes, dans le calme, les changements de ton environnement, les mouvements du soleil, les saisons qui passent et, comme la montagne, tu restes là. Elle accueille la chaleur du soleil et regarde les mouvements des nuages, mais elle reste là, immobile. Elle est témoin de tous ces changements. La montagne reçoit les visiteurs et les écoute s'émerveiller devant sa beauté ou se plaindre du mauvais temps.

Mais rien n'affecte la montagne. Elle demeure toujours profondément elle-même.

La solidité et la beauté de la montagne ne changent jamais, que les gens le voient ou non, qu'ils y portent attention ou non, que les nuages l'entourent ou non.

La nuit ou le jour, sous la neige ou au soleil plombant, seule ou peuplée de visiteurs, la montagne demeure elle-même solide et immobile.

Il arrive que la montagne se trouve face à de grandes tempêtes ou de violents orages. Peu importe. Elle est toujours présente et passe à travers chaque épreuve, étrangère au temps qu'il fait.

De la même façon, essaie de ressentir dans ton corps la force et la solidité de la montagne.

Sois témoin des changements de ton environnement, de tes moments de lumière comme de tes tempêtes.

Accueille cette force pour lui permettre d'être à l'intérieur de toi.

Si tu le souhaites, tu peux maintenant prendre le temps de réactiver ton corps en t'étirant doucement, en bâillant si tu en as besoin, et reprendre contact avec ton environnement en ouvrant doucement les yeux.

(Son de cloche, carillon ou bol tibétain)