

Guide sur la résilience



Stratégies pour travailler avec des enfants réfugiés qui ont été traumatisés



• REMERCIEMENTS •

Auteure : Heather Savazzi, CMAS

Rédactrice : Anna Humphrey

Principales collaboratrices : Julie Dotsch et Mary-Jo Land

Consultants: Michael Ungar, *The Resilience Research Centre*; Darlene Kordich Hall et Jennifer Pearson, *Reaching In, Reaching Out*; *L'Association multiculturelle de Fredericton*; *Polycultural Immigrant and Community Services*; et Susan Hoo et Tricia Doyle, CMAS

Création : Kristina Gougeon

Traduction : Marie Rahman

© CMAS 2018



17 Fairmeadow Avenue, Suite 211, Toronto, ON M2P 1W6 — Tel. 416.395.5027 | Fax. 416.395.5190 | www.mascanada.ca
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Supporting Child Care in the Settlement Community / Soutenir les services de garde d'enfants dans la communauté d'accueil

• PRÉFACE •

Votre bienveillance et votre compassion peuvent aider les familles à surmonter leurs traumatismes.

Depuis près de vingt ans, CMAS a le privilège d'apporter du soutien aux programmes dans l'important travail qu'ils font auprès des enfants et des familles nouveaux arrivants et réfugiés. Depuis la publication du document *La garde des enfants réfugiés syriens : Guide pour accueillir les jeunes enfants et leur famille* en 2015, nous avons parcouru le Canada pour consulter des experts, y compris des personnes comme vous qui travaillent sur le terrain avec les familles au moment où elles en ont le plus besoin. Ce guide rassemble ce que nous avons appris sur le soutien à donner aux familles réfugiées.

S'il est une chose que le personnel des programmes nous a dite maintes et maintes fois, c'est que les familles ayant vécu une migration forcée ont de la résilience. Les études démontrent que les relations de soutien sont le facteur le plus important pour favoriser la résilience chez les enfants qui ont été exposés à des traumatismes. Votre soutien, votre soin et votre compassion font toute la différence pour les enfants de votre programme.

Vous trouverez dans ces pages de l'information sur les traumatismes vécus par les réfugiés, les effets possibles des traumatismes sur le développement des enfants et des stratégies permettant de cultiver la résilience chez les enfants et les familles. Ce guide renferme également des fiches d'information remplies de conseils pratiques immédiatement utilisables.

Si, dans votre travail de tous les jours, vous combinez votre bienveillance et votre compassion avec l'information et les stratégies contenues dans ce guide, vous pouvez apporter une aide durable aux enfants et aux familles. En travaillant ensemble, un enfant à la fois, une journée à la fois, un geste de soutien à la fois, nous pouvons aider les familles à se remettre de leurs traumatismes et à retrouver le sens de sécurité qu'elles ont perdu. Les familles pourront ensuite s'aventurer avec confiance dans leur nouvelle vie au Canada.

Remerciements

Nous remercions tout spécialement Heather Savazzi, Julie Dotsch et Mary-Jo Land de leur collaboration, de leur expertise inestimable et de leur sagacité. Le travail qu'elles font auprès des enfants et des familles immigrants et réfugiés est réellement inspirant.

Nous tenons à remercier Michael Ungar, Jennifer Pearson et Darlene Kordich Hall d'avoir bien voulu partager leurs connaissances d'experts et les résultats de leurs études sur la résilience. Nous exprimons également notre gratitude aux administrateurs et aux membres du personnel des programmes de GENA qui nous ont fait part de leurs stratégies, de leurs histoires, de leurs commentaires et de leurs idées. Vous améliorez la vie de chaque enfant et de chaque famille dont vous vous occupez et nous apprécions et respectons énormément l'important travail que vous accomplissez.

Au nom de CMAS, votre partenaire dans tout ce que vous faites pour assurer le succès de l'établissement des enfants immigrants et réfugiés,

La directrice,



Susan Hoo



17 Fairmeadow Avenue, Suite 211, Toronto, ON M2P 1W6 — Tel. 416.395.5027 | Fax. 416.395.5190 | www.cmascanada.ca
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Supporting Child Care in the Settlement Community / Soutenir les services de garde d'enfants dans la communauté d'accueil

• TABLE DES MATIÈRES •



INTRODUCTION

5



L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE RÉFUGIÉ

7



EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS

11



STRATÉGIES CLÉS

21



RESSOURCES

45

• INTRODUCTION •



Pourquoi est-il important de comprendre les traumatismes et la résilience des réfugiés?

Les deux tiers des enfants réfugiés syriens ont perdu un être cher, ont vu leur maison être bombardée ou détruite par des tirs d'obus, ou ont subi des blessures causées par la guerre.

Invisible Wounds: The impact of six years of war on the mental health of Syria's children, Save the Children, 2017.

Établir des routines sécuritaires et prévisibles, aider les enfants à gérer leurs émotions et leurs comportements et proposer des activités créatives, sensorielles et physiques, voilà autant d'aspects que les programmes d'éducation de la petite enfance offrent déjà non seulement pour favoriser le développement sain des enfants, mais aussi pour renforcer la résilience et la guérison des jeunes enfants qui ont été traumatisés.

Les traumatismes chez les enfants peuvent nuire à leur attachement et à leur capacité d'avoir des liens avec leur famille, à leur vivacité d'esprit, à leur capacité d'attention, à leur capacité de jouer et de contrôler leur comportement, et à leur développement global. La régression temporaire ou les difficultés attribuables aux traumatismes peuvent parfois créer une situation dans laquelle les enfants reçoivent un diagnostic fautif de besoins spéciaux.

Les familles réfugiées ayant de jeunes enfants¹ ont besoin de programmes sensibles à leurs besoins et de professionnelles qui comprennent :

- les effets de l'expérience d'être réfugié,
- les effets des traumatismes et du rétablissement sur le développement, et

¹Bien que les termes « familles réfugiées » et « enfants réfugiés » soient utilisés dans ce document pour faciliter la lecture, il est important de reconnaître que les enfants et les familles ne sont pas définis par leurs expériences et que, pour cette raison, les termes préférés seraient « familles ayant vécu une migration forcée » et « enfants ayant vécu une migration forcée ».

• INTRODUCTION •

- des stratégies clés pour renforcer leur capacité de résilience et soutenir leur établissement.

Les familles réfugiées font face à beaucoup d'adversité.

Le nombre d'enfants et de familles réfugiés récemment arrivés au Canada n'a jamais été aussi élevé.

L'expérience des réfugiés est très individuelle, mais lorsque les familles sont forcées de fuir leur pays d'origine, plusieurs d'entre elles ont passé des mois, voire même des années, dans des pays d'asile où elles n'avaient que très peu accès ou pas du tout accès à un logement, à de la nourriture, à de l'eau, à du travail et à de l'éducation, et où la vie de tous les jours était une véritable lutte.

Ces familles ont probablement dû faire face à énormément d'adversité et ont subi beaucoup de changements et de pertes. Beaucoup d'entre elles ont été témoins ou victimes de violence, ont perdu des membres de leur famille et des êtres chers, ou en ont été séparées. Le deuil ressenti par les parents et les enfants est parfois extrêmement douloureux.

Les programmes d'éducation de la petite enfance peuvent aider les familles réfugiées à développer leur force et leur résilience.

Les études sur les traumatismes et la résilience font clairement ressortir que les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance et les programmes de la petite enfance sont particulièrement bien placés pour aider les familles réfugiées ayant de jeunes enfants à surmonter les effets des traumatismes.

On pensait autrefois que les jeunes enfants étaient naturellement résilients et qu'ils avaient la capacité innée de se remettre de l'adversité. Beaucoup d'enfants qui ont vécu une migration forcée réagissent effectivement avec une résilience incroyable.

Les réfugiés sont des survivants. Pourtant, même quand les parents font de leur mieux avec les compétences et les ressources qu'ils possèdent, leur capacité d'avoir des liens avec leurs enfants, d'être attentifs à eux et de prendre soin d'eux peut être mise à rude épreuve par leurs propres traumatismes, leur souffrance et leurs troubles. La nature extrême des expériences de leurs enfants peut affecter leur développement et créer des besoins et des difficultés particuliers au cours de l'établissement.

En tant qu'éducateurs et aidants, votre rôle est extrêmement important et peut avoir des effets incroyablement positifs sur le bien-être des enfants et des familles réfugiés.



• L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE RÉFUGIÉ •



Quel effet l'expérience d'être réfugié a-t-elle sur les jeunes enfants et leur famille??

Qu'est-ce qu'un traumatisme?

Dans ce guide, nous définissons les traumatismes des réfugiés comme des expériences néfastes qui empêchent l'enfant ou le parent de faire face à ses difficultés ou qui le laissent dans un état de peur pour sa propre sécurité ou pour la sécurité de ses êtres chers.

Les traumatismes peuvent avoir des causes directes ou indirectes.

Chez les jeunes enfants, les traumatismes peuvent être causés par :

- Une expérience directe (peur chronique ou extrême; persécution; le fait d'avoir vu un membre de la famille être blessé, mourir ou disparaître; le manque d'accès à un logement, à de la nourriture, à de l'eau, à de l'éducation, à la sécurité ou à des soins médicaux)

ou

- Une expérience indirecte (traumatismes ayant des effets sur le fonctionnement des parents, voir les parents souffrir, être témoin de violence/de persécution/de traumatismes causés à d'autres personnes qui ne sont pas des membres de la famille)

Facteurs de risque

Chez les familles réfugiées, la gravité des traumatismes subis dépend de la durée pendant laquelle ces familles sont restées en état de crise avant de migrer. Elles ont probablement :

- éprouvé une peur généralisée ou du stress chronique (personnellement et chez certains membres de la famille);
- connu la guerre et la persécution, le chaos, la vue, l'odeur et les bruits de la guerre;

• L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE RÉFUGIÉ •

- connu la perte des routines de tous les jours, de la prévisibilité et du confort;
- vu des membres de la famille être blessés, mourir et être séparés de la famille;
- connu l'insécurité pour les nécessités de base (aliments, eau, sécurité, travail, éducation, soins médicaux/prénatals); et/ou
- éprouvé la perte de leur maison, de leur communauté, de leurs amis et voisins, de leurs possessions.

Elles ont également connu un exode particulièrement difficile ou long pour parvenir à la sécurité, incluant :

- l'exposition à de la température peu clémente, à la violence et à la persécution;
- des conditions de vie dangereuses pendant le voyage (crimes, viols et violence constante);
- le stress prénatal et le manque de nutrition et de soins adéquats;
- des maladies et des troubles de santé préexistants; et/ou
- la perte de documents officiels.

Facteurs de protection

Lorsque les familles ont pu rester ensemble et que le système d'attachement des enfants est demeuré intact, disponible et attentif à leurs besoins, les jeunes enfants sont souvent bien protégés contre les effets négatifs des traumatismes.

Les traumatismes sont également beaucoup moins profonds si les enfants et les familles ont :

- évité d'être chroniquement exposés à la guerre et à la violence;
- réussi à migrer en sécurité et à se sentir en sécurité dans leur premier pays d'asile;
- eu accès aux nécessités de base (logement, nourriture, eau, emploi, éducation et soins médicaux);
- conservé leurs valeurs et pratiques culturelles et spirituelles;
- obtenu le statut d'immigrant en bonne et due forme dès leur arrivée; et
- développé ou maintenu un solide réseau de soutien.



• L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE RÉFUGIÉ •

Dans la peau d'un réfugié



Le parcours de chaque famille réfugiée est tout à fait unique. Certaines familles restent ensemble et intactes tandis que d'autres se séparent par choix (p. ex. les grands-parents décident de rester dans leur pays). D'autres encore sont forcées de se séparer par les circonstances (p. ex. un membre de la famille est emprisonné). Très souvent, les familles font le deuil d'un de leurs membres ou d'amis proches portés disparus ou tués pendant la guerre. Vous avez tout perdu : la maison familiale et tout ce qui avait semblé si stable par le passé. Les réfugiés espèrent souvent rentrer dans leur pays, mais pourraient ne jamais pouvoir le faire.

Juste pendant une minute, imaginez que...

Vous devez fuir votre maison et tout ce qui vous est familier.

La décision de fuir votre pays n'est pas une décision prise à la légère. Vous devez avoir suffisamment d'argent pour payer le transport (p. ex. par bateau). Vous devez partir secrètement, au cas où les autorités l'interdiraient. Vous (ou un membre de votre famille) avez probablement été victime de persécution ou avez probablement participé au mouvement de résistance contre un régime opprimant, et vous avez de la difficulté à faire confiance à qui que ce soit.

Votre survie dépend du secret total parce que vous pourriez être emprisonné, torturé ou tué. Dans un pays en guerre, il n'est jamais simple de savoir si un membre de la famille disparu est vivant ou mort, ou s'il souffre d'abus atroces. L'incertitude est intolérable.

Le voyage peut être long et dangereux.

Vous savez que vous devez quitter votre pays pour assurer la sécurité de votre famille, mais la fuite sera probablement périlleuse et exténuante. Le parcours d'un réfugié exige souvent des compétences de survie de base. Beaucoup de gens tombent malades à cause du manque de nourriture et de logement. Vous avez beaucoup de difficulté à protéger vos enfants pendant que vous faites le voyage.

Vous arrivez dans un pays qui vous donne l'asile, mais les épreuves sont loin d'être terminées.

Par chance, votre famille survit au voyage et arrive dans un pays qui vous donne l'asile, mais vous aurez encore beaucoup de difficultés à surmonter. En temps de guerre, il y a souvent d'énormes migrations. Cela signifie que votre famille doit partager avec d'autres un abri, de la nourriture en quantité limitée, dans des conditions de vie probablement insalubres, causant même des maladies

• L'EXPÉRIENCE D'ÊTRE RÉFUGIÉ •

de longue durée. Vous n'avez pas le droit de quitter le camp pour chercher du travail ou aller à l'école.

Vous devez également assumer de nouvelles responsabilités familiales qui vous dépassent. Si vous êtes une mère, vous jouez maintenant le rôle de protectrice et de gagne-pain pendant que le père et les enfants plus grands remplissent les fonctions d'aidants. Ou, si par le passé, d'autres membres de la famille ou du personnel rémunéré assumaient les responsabilités familiales, vous vous retrouvez soudainement l'unique responsable de vos enfants pour la première fois.

L'afflux de réfugiés soulève également beaucoup d'hostilité et vous ressentez la pression de devoir quitter le pays où vous êtes.

L'attente est longue et ardue.

Vous et votre famille risquez de vivre dans un camp de réfugiés pendant plusieurs années, gardant toujours vivant l'espoir de retourner dans votre pays d'origine. Pendant ce temps, de nouveaux enfants viennent au monde. Leur santé ainsi que leur développement global sont affectés par des conditions de vie dans le camp, et ils grandissent sans connaître d'autres façons de vivre.



L'avenir de votre famille est incertain pendant que vous attendez de savoir ce qui va vous arriver, et ne sachant pas si un pays vous acceptera et quel pays vous ouvrira ses portes.

Vous arrivez enfin au Canada, mais l'incertitude se poursuit.

Votre famille arrive au Canada pour demander le statut de réfugié. On vous accorde l'asile temporairement mais vous n'êtes pas autorisés à rester ici. Vous devez vous présenter à diverses audiences pour déterminer si votre demande sera reconnue et si vous pouvez devenir résidents permanents.

Vous devez vivre dans un logement temporaire jusqu'à ce que vous connaissiez votre destination finale (p. ex. vous arrivez à Toronto et vous irez vous établir plus tard à Peterborough). Vous n'avez pas le choix de votre destination. Votre destination finale sera déterminée par le gouvernement du Canada et même lorsque vous arriverez dans votre nouvelle ville, vous serez logés dans un endroit temporaire jusqu'à ce qu'on vous trouve un logement permanent.

Vous espériez qu'une fois arrivés, votre vie pourrait se calmer, mais votre vie et celle de vos enfants continuent d'être remplies de bouleversements et de changements.



Effets des traumatismes et du ré-établissement sur le développement des enfants

Ce que nous percevons généralement comme un comportement indésirable dans nos programmes est en fait un comportement de stress. Dans ces moments, ce n'est pas que les enfants ne veulent pas bien se comporter, c'est qu'ils en sont incapables.

On croyait autrefois que le stress et le traumatisme de l'expérience d'être réfugié avaient moins d'effets sur les jeunes enfants que sur leurs parents. Les études sur les effets des traumatismes vécus par les jeunes enfants pendant une migration forcée ne sont que très limitées. Nous savons toutefois qu'à l'âge où leur cerveau, leurs capacités langagières et leur identité sont en plein développement, les enfants réfugiés se retrouvent souvent dans des situations complexes remplies de stress et d'adversité extrêmes, à un stade où ils n'ont pas encore les capacités d'adaptation voulues pour faire face à ces situations.

Les enfants traumatisés se comportent comme des « êtres stressés »

Nous savons également que les traumatismes sont ressentis par l'esprit (pensées et perceptions des émotions) et par le corps (émotions et physiologie) et que l'expérience des traumatismes diffère d'un groupe d'âge à l'autre. En tant que

mammifères, nous avons des réactions innées qui nous permettent de nous protéger et de nous défendre contre des menaces de blessures ou de mort.

Le corps réagit aux menaces, qu'elles soient réelles ou perçues, de quatre façons possibles :

1. Combat : réagir physiquement ou verbalement par l'agression ou la domination (ne pas se conformer, se disputer)

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

2. Fuite : courir, se cacher, s'enfuir
3. Paralysie : rester immobile ou rigide, se préparer à lutter ou à fuir
4. Arrêt : s'écrouler, s'évanouir, avoir des convulsions, n'avoir aucune réaction, se replier sur soi-même

Il est important de garder à l'esprit que ces réactions ne sont pas des choix. Ce sont des mécanismes de défense naturels pour survivre. Il est très difficile de contrôler ou de changer ces réactions consciemment. Parfois, le corps reste coincé en mode de défense et ce que nous percevons généralement comme un comportement indésirable dans nos programmes est en fait un comportement de stress. Dans ces moments, ce n'est pas que les enfants ne veulent pas bien se comporter, c'est qu'ils en sont incapables.

Les traumatismes peuvent affecter tous les aspects du développement.

Chez les enfants, les traumatismes et le stress peuvent créer des difficultés dans tous les aspects du développement :

- **Développement physique** (maladies fréquentes et système immunitaire faible, trouble du sommeil ou de l'alimentation, difficultés au niveau de la propreté, maux de tête, convulsions, évanouissements, régulation des niveaux d'excitation, tension artérielle et rythme cardiaque)
- **Développement émotionnel** (peur et nervosité, émotions imprévisibles)
- **Développement cognitif** (retard de développement ou régression, problèmes de la parole et du langage)
- **Développement comportemental** (pleurs, comportement de plus en plus agressif, incontinence nocturne, hyperactivité)
- **Développement social** (retrait, difficulté à faire confiance à d'autres, attachement précaire, manque d'intérêt pour les autres)

Les effets des traumatismes diffèrent selon l'âge des enfants

Les effets des traumatismes varient selon l'âge des enfants. L'expression des traumatismes diffère également d'un enfant à l'autre dans le contexte de sa famille et de sa culture.



• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

Stade prénatal/Nourrissons/Bambins

Lorsque les enfants viennent au monde pendant la guerre ou pendant une migration, leur évolution physique, développementale, psychologique et cognitive subit des changements de longue durée.

Les études révèlent que les nourrissons ressentent le stress de leurs parents et y réagissent. Les bambins, pour leur part, ont besoin que les membres de la famille aient l'esprit en paix, qu'ils aient le contrôle, qu'ils soient fiables et attentifs, et qu'ils puissent les protéger, répondre rapidement à leurs besoins et parler et jouer avec eux.

Souvent, les traumatismes affaiblissent l'attention que la famille porte à ses jeunes enfants. Lorsque les besoins des jeunes enfants ne sont pas comblés ou le sont seulement sporadiquement, les enfants ne comprennent pas que leurs parents ne les font pas souffrir par exprès. Les enfants savent seulement qu'ils souffrent et que leurs parents ne soulagent pas leur détresse. Les nourrissons et les bambins vivent parfois des traumatismes physiques et souffrent d'un manque d'attachement lorsque leurs parents sont incapables de répondre à leurs besoins d'alimentation, de protection et de réconfort.

Par exemple, certains parents n'ont pas pu réagir aux pleurs de leur nourrisson aussi rapidement pendant qu'ils faisaient le voyage pour se rendre dans un endroit sécuritaire. Si ce nourrisson se retrouve dans votre programme, il est possible que ses pleurs s'intensifient pour que vous répondiez à ses besoins ou, dans les pires cas, qu'il ne pleure plus du tout parce qu'il a appris que ses pleurs ne l'aident pas à faire assouvir ses besoins.

Un autre exemple : un bambin ne marche pas encore parce qu'il a grandi dans un milieu dangereux et qu'il a été continuellement porté pendant de longues périodes. Son autonomie, son



• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

développement du langage et la propreté ont également été retardés s'il n'a pas eu constamment accès aux nécessités de base telles que des couches, des toilettes, des adultes attentifs et des interactions véritables.

Vous remarquerez que les nourrissons et les bambins réfugiés semblent :

- avoir un poids plus bas à la naissance;
- être plus difficiles à reconforter ou à calmer lorsqu'ils sont troublés;
- être plus portés à être malades et à avoir des troubles digestifs et des troubles du système respiratoire supérieur;
- avoir de la difficulté à établir des relations de confiance et à former des attachements solides;
- avoir de la difficulté à dormir;
- être sensibles au toucher et facilement surpris et effrayés par des bruits forts et des expériences sensorielles qui ne leur sont pas familières;
- ne pas réagir ou manquer d'intérêt, de curiosité et de concentration;
- accuser du retard dans les étapes de leur développement.

Enfants d'âge préscolaire (de 2 à 4 ans)

Habituellement, les enfants d'âge préscolaire :

- apprennent à se séparer de leurs aidants primaires et à faire confiance à d'autres personnes pour demander et recevoir du réconfort et de l'aide;
- apprennent à se connaître eux-mêmes, à réguler leurs émotions et à contrôler leurs fonctions corporelles;
- acquièrent des capacités langagières pour les aider à communiquer leurs besoins et à mieux comprendre leurs expériences;

Mémoire implicite

Chez les tout jeunes enfants, les souvenirs traumatisants sont implicites, c'est-à-dire que les enfants ne s'en souviennent pas consciemment.

Des éléments environnementaux ou sensoriels peuvent provoquer une réaction traumatisante sans que l'enfant n'ait de souvenir conscient de l'événement traumatisant. Par exemple, un bambin pourrait ne pas se souvenir de la guerre, des raids aériens et des bombardements, mais éprouver une très grande peur des bruits forts ou des mouvements soudains. Les exercices d'incendie, le bruit de réparations sur la route ou le son d'un avion dans le ciel peuvent provoquer une réaction de peur.

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

- acquièrent des aptitudes sociales, la capacité de travailler en collaboration avec d'autres personnes et à avoir de la bienveillance et de l'empathie;
- acquièrent la capacité de résoudre des problèmes;
- apprennent à faire la distinction entre l'imaginaire et la réalité.



À cet âge, les enfants ont besoin d'adultes stables et bienveillants qui les écoutent et qui parlent avec eux. Ils ont également besoin d'avoir des occasions de jouer en sécurité et d'être réconfortés par des parents fiables et empathiques. Si les enfants d'âge préscolaire ont connu des traumatismes à cette étape-ci de leur développement, vous pourriez remarquer chez eux les comportements suivants :

- ils régressent ou connaissent des changements dans leurs habitudes alimentaires, leur propreté, leur sommeil, leur comportement ou leur développement;
- ils concentrent leur attention sur leurs besoins de base plutôt que de jouer, d'apprendre et d'avoir une vie sociale avec d'autres;
- ils ont des réactions émotionnelles et des comportements intenses (tristesse, changements d'humeur, nervosité, hyperactivité, impulsions, repli sur soi, tension, agressivité, pleurs, cris, tremblements);
- leurs niveaux d'excitation changent (ou bien ils ont trop d'énergie, sont agités, manifestent de la défiance ou de l'agressivité, ou bien ils n'ont pas suffisamment d'énergie, manquent de concentration, sont détachés et rêvassent, ou bien encore passent d'un niveau d'excitation à l'autre rapidement);
- ont de la difficulté à faire confiance à d'autres et à rechercher et accepter de l'aide et du réconfort;
- ils reconstituent leurs expériences traumatisantes, jouent à des jeux violents et de guerre, jouent de façon répétitive ou accumulent des jouets autour d'eux;
- corporellement, ils expriment de la détresse (vomissent, mouillent leur culotte, ont des maux de tête et des maux d'estomac);
- ont de la difficulté à dormir et font des cauchemars;
- leurs façons de rechercher du réconfort sont différentes (ils sont trop « collants » ou plutôt que de rechercher du réconfort, ils se bercent, gémissent, mâchent, sucent, s'endorment rapidement);

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

- ils ont des problèmes de traitement et d'intégration sensoriels (ils sont hypersensibles et très vigilants, couvrent leurs oreilles dans des milieux bruyants, se cognent dans les murs ou contre des gens, ont l'air accablés ou se referment);
- ils ont de la difficulté à commencer à jouer ou ne sont pas intéressés par leurs pairs en raison de leurs traumatismes ou parce qu'ils n'ont pas eu beaucoup de contacts sociaux avec d'autres enfants (et ils ne savent pas comment entamer le jeu, attendre leur tour, partager de l'espace et des jouets, ranger, et les routines sont souvent nouvelles pour eux);
- ils ont des difficultés de la parole et du langage (de la difficulté à changer de langue, ils répriment leur capacité de parler, ils deviennent sélectivement muets). Remarque : Les enfants traversent souvent des périodes pendant lesquelles ils n'utilisent pas leur langue maternelle ou leur nouvelle langue. Il est possible que leur aisance dans leur langue maternelle régresse pendant qu'ils commencent à apprendre une nouvelle langue. Cette situation est habituellement temporaire.

Les enfants d'âge préscolaire apprennent à contrôler leur comportement et leurs émotions. Pendant une migration forcée, il est possible qu'ils apprennent à contrôler leurs émotions à un très jeune âge. Beaucoup d'enfants ont dû refouler leurs émotions et contrôler leur colère et leurs sentiments de détresse. Ils n'ont pas été encouragés à exprimer leurs émotions et leurs pleurs ont probablement été rejetés, ce qui les expose à des difficultés d'attachement, à de l'isolement et à un sentiment de déconnexion.

Par exemple, un enfant d'âge préscolaire peut se retrouver replié sur lui-même ou s'attacher démesurément à une éducatrice ou à une aidante. Il est possible qu'il soit incapable de quitter les côtés de l'éducatrice ou de l'aidante et qu'il ait du mal à commencer à jouer avec d'autres enfants. Un enfant d'âge préscolaire plus grand a parfois du mal à s'installer dans le programme si ses frères et sœurs plus jeunes, avec qui il a l'habitude d'être et dont il prend soin, qui se trouvent dans une autre pièce.

Le syndrome de stress post-traumatique (SSPT) est un trouble de santé mentale qui doit être diagnostiqué par un médecin ou un psychologue. Il peut résulter d'une menace de mort, d'une blessure grave, du fait d'apprendre qu'un être proche est mort ou a été menacé de mort ou d'être témoin d'une telle situation, surtout s'il s'agit d'une figure d'attachement.

Pour obtenir plus de renseignements sur des signes d'alarme du SSPT, visitez le site du National Centre for PTSD ou le site Web de CMAS à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •



Enfants d'âge scolaire

Certaines familles ont aussi des enfants d'âge scolaire qui éprouvent les difficultés suivantes :

- ils ne sont jamais allés à l'école ou ont dû arrêter d'aller à l'école, ce qui leur pose des problèmes;
- ils ne connaissent pas bien le système d'éducation;
- la barrière de la langue est présente;
- ils éprouvent de l'anxiété de séparation lorsqu'ils sont séparés de leurs parents ou de leurs frères et sœurs pour la première fois;
- ils ont du mal à se concentrer et à faire confiance à d'autres;
- ils ont souffert d'anxiété, de dépression, de colère et d'agressivité excessives pendant longtemps;
- ils se sentent renfermés et déconnectés, et sont incapables de jouer et d'apprendre;
- ils rejettent leur langue et leur culture ou les cachent pour s'intégrer et éviter d'avoir honte et d'être intimidés;
- ils ont des cauchemars ou revivent constamment les événements traumatisants (par exemple, un enfant d'âge scolaire peut reconstituer une décapitation dont ils ont été témoins);
- ils ont du mal à partager de l'espace avec d'autres enfants, ils accumulent des aliments et des

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

jouets, ils prennent des choses à d'autres enfants ou ils essaient d'emporter des choses à la maison pour leur famille;

- ils ont du mal à demander de l'aide quand ils en ont besoin;
- ils ont des réactions inappropriées (par exemple, ils rient quand ils se font mal).

Les enfants d'âge scolaire sont trois fois plus susceptibles de souffrir du syndrome de stress post-traumatique que les adolescents² et ils reçoivent souvent un diagnostic fautif de retard de développement, de trouble de déficit de l'attention avec hyperactivité ou de trouble du spectre autiste.

Par exemple, un enfant d'âge scolaire qui est placé dans une classe avec des enfants de son âge après n'avoir pas pu aller à l'école pendant des années pourrait se sentir en colère, déprimé ou désespéré. À cela s'ajoute l'apprentissage d'une nouvelle langue, de sorte qu'il est difficile pour cet enfant de demander de l'aide quand il en a besoin et de se faire des amis.

Impact sur la famille

Les traumatismes peuvent renforcer ou affaiblir les liens de famille.

Le niveau de stress de la famille et sa capacité d'atténuer le stress ont des effets directs sur les enfants, et plus les enfants sont jeunes, plus l'influence de la famille est forte. Si les liens de famille étaient solides avant les traumatismes et si la famille continue d'être fiable et de donner son soutien, les enfants se rétabliront probablement plus rapidement, même si les traumatismes ont été profonds. Dans les familles qui survivent ensemble aux traumatismes, les liens de dépendance mutuelle sont probablement renforcés.

Si les liens de famille étaient faibles avant la survenue des traumatismes, les membres de la famille auront de la difficulté à savoir comment se soutenir les uns des autres. Cette situation peut facilement affaiblir les liens de famille encore plus.

Les rôles doivent être redéfinis.

Si les membres de la famille se retrouvent après avoir été séparés les uns des autres pendant longtemps, ils ont parfois de la difficulté à redéfinir leurs rôles, à renouveler leurs attachements et à apprendre de nouvelles façons de surmonter les défis de tous les jours. La tension familiale intense et de longue durée se manifeste par une plus grande irritabilité, de la jalousie, de la méfiance, une communication moins positive ou très peu de communication.

Dans bien des familles, les enfants plus grands s'occupent des plus petits. Si c'était la coutume avant les traumatismes, il s'agit là d'un facteur de protection car les enfants peuvent aller vers un plus grand nombre de personnes pour faire assouvir leurs besoins. Les enfants plus grands sont habituellement fiers de leurs capacités et sentent qu'ils ont une connexion avec leurs frères et sœurs et leurs parents.

² War Trauma in Refugees, Here to Help, Claudia María Vargas, PhD, 2007.

• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

Dans certains cas, toutefois, il s'agit d'un nouveau rôle imposé à des enfants qui ne sont pas prêts à l'assumer. C'était peut-être nécessaire pour la survie pendant les événements traumatisants, mais les parents ont parfois du mal à rétablir leurs liens avec leurs enfants, et les enfants plus grands ont parfois du ressentiment.

La fatigue de survie éprouvée par les parents peut les rendre stressés et inattentifs.

L'arrivée dans un nouveau pays aide les familles à se sentir plus en sécurité, mais cette sécurité a un prix. Les familles se sentent épuisées et stressées, et elles sont souvent accablées par le poids de leur expérience de survie.

Les parents réfugiés peuvent devenir « excessivement alertes » aux dangers possibles, et surtout aux dangers posés à leurs enfants. Cet état s'accompagne souvent de méfiance des autres. Les parents peuvent éprouver une anxiété extrême, y compris de la difficulté à manger et à dormir. Ils ont parfois des cauchemars et revivent les traumatismes du passé. Tous ces facteurs peuvent entraîner d'autres difficultés (p. ex. une mauvaise santé, de l'irritabilité, de la difficulté à se concentrer, un épuisement extrême).

Les parents peuvent aussi devenir renfermés et ne pas pouvoir être attentifs. Il est difficile pour eux d'aider leurs enfants à se sentir en sécurité. Les parents peuvent aussi se sentir isolés, manquer d'assurance et éviter tout contact avec les autres. Si les parents tombent dans la dépression et manquent de motivation, ils seront moins attentifs à leurs enfants. Ce détachement dure parfois un certain temps. Sans soutien émotionnel, ces parents verront leur établissement et leur santé mentale compromis.



• EFFETS SUR LE DÉVELOPPEMENT DES ENFANTS •

Les parents sont parfois forcés de remettre certains aspects de leur deuil à plus tard, soit parce qu'ils sont dans une situation qui menace la vie, soit parce qu'ils mettent leur propre douleur de côté pour être forts pour les autres membres de la famille. Si un membre de la famille est fort et fiable, il peut aider les autres qui sont plus vulnérables.

Chaque membre de la famille réagit différemment au deuil et aux traumatismes.

Beaucoup de parents réfugiés sont aussi extrêmement focalisés sur les besoins de leurs enfants. Dans ces familles, la priorité numéro un et la mission des parents consistent à faire en sorte que leurs enfants réussissent à l'école et dans la vie.

Chaque membre de la famille réagit différemment aux situations traumatisantes et au deuil résultant de la perte de leur famille, de leur maison, de leurs amis, de leur communauté et de leurs pays.

Il faut du temps pour guérir et rétablir les liens.

Les familles ont besoin de temps et d'un endroit sécuritaire pour faire le deuil de leurs pertes et pour s'adapter aux nombreux changements auxquels elles font face.

• STRATÉGIES CLÉS •



Stratégies clés pour renforcer la résilience et soutenir l'établissement

« La résilience se bâtit dans les relations avec les autres, et non pas dans une indépendance farouche. »

Building Resilience in Children – 20 Practical, Powerful Strategies (Backed by Science), Hey Sigmund, 2016

Lorsque les parents qui ont vécu le traumatisme de migration forcée emmènent leurs enfants à un programme, il est rare que la famille se sente à son meilleur et pleine de confiance. Les parents sont souvent épuisés, incertains, perdus et tristes. Très souvent, leur identité culturelle et leur estime de soi ont été profondément ébranlées. Les parents se sentent peu sûrs d'eux-mêmes et du rôle qu'ils ont à jouer dans la famille et dans la société. Au programme, tout peut leur sembler différent et exténuant.

Les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance et le personnel des programmes peuvent faire beaucoup de choses pour cultiver la résilience des familles. En plus d'offrir une variété de soutiens, ils peuvent honorer et reconnaître la force intérieure qui a emmené les familles jusqu'ici, et le rappeler aux familles.

Qu'est-ce que la résilience?

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains enfants et certaines familles semblent s'épanouir malgré les situations très stressantes et l'adversité qu'ils ont connues, tandis que d'autres ont besoin d'énormément de soutien pour gérer les mêmes difficultés (petites et grandes) et pour s'en remettre?

La résilience est la capacité de faire face à l'adversité, à une menace ou à une perte, de telle sorte que l'enfant et la famille peuvent s'adapter et s'épanouir.

La résilience exige un équilibre entre la force intérieure de chaque personne et l'accès à des ressources ou à du soutien de l'extérieur.

• STRATÉGIES CLÉS •

Comment les programmes d'éducation de la petite enfance peuvent-ils aider les familles réfugiées à développer leur résilience?

Les études démontrent que *les éducatrices et les éducateurs de la petite enfance et les programmes de garde d'enfants sont particulièrement bien placés pour favoriser le développement sain des enfants et renforcer la capacité de résilience et de guérison* des jeunes enfants réfugiés qui ont été traumatisés. Pour favoriser la résilience et aider les familles réfugiées qui participent à nos programmes, nous devons :

- créer un endroit sécuritaire;
- établir des liens et aider les enfants à avoir un attachement solide à leurs parents;
- aider les enfants à comprendre et à gérer leurs émotions fortes et leurs comportements difficiles; et
- fournir des possibilités menant à la maîtrise et à la réussite.

La guerre et la migration forcée peuvent apprendre aux enfants :

- *que la sécurité n'existe nulle part;*
- *que tout peut changer d'une minute à l'autre;*
- *que les gens sont capables de cruauté;*
- *que les enfants n'ont aucun contrôle, et que leurs parents n'ont aucun contrôle non plus.*

Playing with Rainbows: A National PLAY program for at-risk refugee children, B. Revell, YWCA



• STRATÉGIES CLÉS •

Mythes et idées fausses

La résilience n'est ni constante ni permanente. Même si un enfant ou un parent a la capacité de réagir avec résilience pendant son voyage pour venir au Canada, cela ne signifie pas qu'il pourra bien réagir à l'adversité à tout coup. Par contre, même les enfants qui ont eu un départ difficile dans la vie peuvent devenir résilients avec le soutien d'adultes stables et bienveillants.

La résilience n'est pas un trait de personnalité avec lequel certaines personnes sont nées (et qui est absent chez d'autres). Tout le monde a la capacité d'être résilient.

Créer un endroit sécuritaire

Les traumatismes modifient les réactions automatiques des enfants, leur disposition et leur perception et leur interprétation du monde dans lequel ils vivent.

Pour changer les réactions automatiques qu'ils ont développées pendant la guerre et la migration forcée, les enfants ont besoin d'expériences et d'endroits stables, sécuritaires et prévisibles qui contredisent directement ce que leur corps a appris.

Quand un enfant ou un parent qui a vécu des traumatismes vient pour la première fois à votre programme, il est possible qu'il soit constamment sensible aux dangers et qu'il réagisse très rapidement à une menace. L'enfant est parfois trop anxieux ou trop effrayé pour commencer à jouer. Si c'est la première fois que l'enfant est gardé dans une situation de groupe, il est possible qu'il se sente accablé par le nouveau milieu dans lequel il se trouve, avec toute la stimulation visuelle, les odeurs, les sons, les gens, les jouets, les attentes, les limites et les règles.

Il est important de faire de votre programme un endroit sécuritaire, c'est-à-dire un milieu accueillant et prévisible dans lequel les familles peuvent commencer à se sentir à l'aise.



Comment créer un endroit sécuritaire pour les familles réfugiées

Pour les enfants réfugiés qui ont vécu dans des situations traumatisantes, tout changement de milieu, de routine ou de personnel peut faire peur. Pour se sentir en sécurité, les enfants réfugiés ont besoin :

- d'un milieu sécuritaire
- d'une routine prévisible
- du même aidant
- d'attentes claires, de limites et de conséquences.

Lorsque vous travaillez pour créer un milieu sécuritaire :

- Réduisez le désordre au minimum et créez une aire d'accueil dans laquelle les familles peuvent observer le programme et commencer à y participer à leur propre rythme.
- N'oubliez pas d'accueillir les familles avec un sourire. Lorsqu'elles sont accueillies chaleureusement et personnellement, les familles se sentent bienvenues et appréciées, ce qui les met généralement plus à l'aise.
- Souhaitez la bienvenue aux parents et aux enfants, si votre attention n'est pas trop stressante pour les enfants.
- Apprenez et utilisez le nom des parents et des enfants (et prononcez-les correctement).

Lorsque vous travaillez pour établir une routine prévisible :

- Utilisez des techniques permettant aux enfants de se séparer très progressivement de leurs parents. Vous devez établir un plan de séparation progressive. (Pour obtenir plus de renseignements à ce sujet, voir la ressource multilingue s'adressant aux parents intitulée [Guide des parents sur les séparations graduelles](#).)
- Utilisez des objets visuels avant et pendant les transitions (par exemple, un horaire sur papier, des photos, des gestes).

Lorsque vous travaillez pour organiser l'aide des mêmes aidants :

- Désignez un membre du personnel pour guider chaque famille. La présence de la même personne encourage la stabilité, l'établissement de relations et la confiance chez les parents et les enfants.

• STRATÉGIES CLÉS •

- Présentez chaque famille à la personne qui aidera l'enfant à s'installer dans le programme. Montrez-lui la pièce, où ranger les vêtements et les endroits où jouer à l'intérieur et à l'extérieur. Présentez les familles les unes aux autres pour les aider à établir des liens entre elles.
- Tous les jours, accueillez chaque famille personnellement et donnez-lui votre attention complète. Demandez-lui comment tout le monde a dormi et comment chacun se sent : les parents verront que vous voulez mieux les connaître. De petites conversations amicales d'une ou deux minutes à tous les jours sont plus efficaces que des conversations plus longues et moins fréquentes.

Lorsque vous travaillez pour établir des attentes claires, des limites et des conséquences :

- Guidez chaque enfant dans la routine de tous les jours, montrez-lui les activités et les attentes, encouragez-le à interagir avec d'autres enfants, redirigez constamment tout comportement indésirable, réagissez calmement quand l'enfant se sent troublé et aidez-le à comprendre ce que sont des limites et des conséquences réalistes.

À éviter :

- Avoir un trop grand nombre de membres du personnel pour aider un enfant à s'installer dans le programme.
- Avoir trop de jouets, trop de transitions ou des temps d'attente trop longs.
- Donner beaucoup d'information aux familles, au point de les accabler.
- Porter des jugements. Vérifiez vos propres préjugés.
- Utiliser les enfants comme traducteurs pour leurs parents.
- Réagir émotionnellement à un comportement que vous trouvez difficile. Si vous êtes incapable de réagir calmement et sans émotion, retirez-vous de la situation si c'est possible.
- Utiliser des mots différents pour décrire la même chose (p. ex. toilette, salle de bain). Choisissez un seul mot et utilisez-le constamment.
- Faire jouer de la musique toute la journée. Faites jouer un peu de musique douce tous les jours pour une durée limitée (10 à 15 minutes). S'il y a trop de bruits de fond, le niveau de stress augmente et les enfants peuvent devenir irritables. Les bruits de fond empêchent également les enfants d'entendre et de comprendre ce qu'on leur dit pendant qu'ils apprennent la nouvelle langue.
- Les rappels ou les déclencheurs des traumatismes. Pensez à votre programme et demandez-vous s'il y a des déclencheurs que vous devriez prévoir. Il peut s'agir de jouets produisant des bruits forts et soudains; de lumières qui clignent; de voix fortes et autoritaires; des cloches d'école et des exercices d'incendie. Demandez-vous comment vous pouvez éviter les déclencheurs ou comment aider les enfants et les familles à ne pas avoir peur quand les déclencheurs se produisent.

• STRATÉGIES CLÉS •

Comment établir des liens et encourager un attachement solide

Les études démontrent que les relations de soutien comptent parmi les facteurs de protection les plus importants lorsque vous aidez des enfants qui ont été exposés à des traumatismes.

Il est possible que certains enfants réfugiés sortent d'une période pendant laquelle leurs parents ont lutté pour répondre aux besoins de base de la famille et protéger la famille contre les dangers. Il est donc important non seulement d'établir des liens de soutien avec les enfants, mais aussi de reconnaître que les parents sont leur source primaire de réconfort et de sécurité et qu'il faut encourager les liens entre les parents et les enfants. Il est également important de communiquer efficacement avec les parents afin d'établir une relation qui vous permettra d'apporter du soutien à toute la famille.

Communication

La création de relations de soutien repose sur la communication. Lorsqu'une famille arrive au Canada, elle a beaucoup de choses à apprendre, et vous êtes l'une des nombreuses personnes qui lui transmettent de l'information. Respectez l'effort que la famille doit faire pour communiquer avec vous et gardez à l'esprit que sa capacité d'écouter et de comprendre peut être de beaucoup diminuée par les traumatismes vécus et par la barrière de la langue. Même si vous parlez à la famille dans sa langue maternelle, il est possible que les personnes aient de la difficulté à comprendre l'information que vous leur donnez parce que les traumatismes, en plus de nuire à la communication, réduisent la capacité d'absorber de l'information nouvelle.

Si d'autres personnes dans votre organisme (travailleur ou coordonnateur d'aide à l'établissement) ont déjà commencé à travailler avec les familles, essayez de leur parler pour obtenir de l'information qui vous aidera à mieux soutenir les familles. Ces personnes pourront aussi vous aider à fournir de l'information importante aux parents.

Relevez des stratégies de communication (p. ex. parler moins et utiliser plus d'objets, d'images et de

Comprendre les gestes et le langage corporel

Gardez à l'esprit que les gestes et le langage corporel sont souvent déterminés par la culture. Dans chaque langue et chaque culture, l'expression des émotions, la politesse, le respect et l'humour sont particuliers. Il est possible que la nouvelle culture s'attende à ce que les enfants répondent ouvertement aux questions qu'on leur pose ou qu'ils regardent un adulte dans les yeux lorsqu'ils sont réprimandés. Pour les enfants qui ont été encouragés à agir plus passivement, ces façons de faire peuvent être éprouvantes et il peut être facile de mal interpréter ce que l'enfant ressent ou ce qu'il essaie d'exprimer.

• STRATÉGIES CLÉS •

Les croyances religieuses et une foi fervente peuvent aider les familles à surmonter les traumatismes, à se sentir plus positives et à avoir plus d'espoir.

Chaque fois que possible, respectez et soutenez les pratiques religieuses dans votre programme. Par exemple, offrez aux familles un endroit où prier. Posez-leur des questions sur les restrictions alimentaires et sur les rituels des enfants à l'heure des repas et au coucher.

gestes; apprendre quelques mots importants dans la langue maternelle de la famille; utiliser les services d'un traducteur). Autant que possible, fournissez de l'information et du matériel traduit ou rédigé dans un français simple, ou comportant des images. Si la littératie pose un problème, faites de votre mieux pour donner des explications verbales ou visuelles.

Pour établir une relation avec une famille, vous pouvez demander ce que les enfants aiment et n'aiment pas. « À quoi Marwan aime-t-il jouer à la maison? », voilà une bonne façon d'entamer la communication, et vous pouvez poursuivre en donnant quelques choix pour aider les apprenants de français (p. ex. petites voitures? Poupées?). Gardez toutefois à l'esprit que si vous parlez trop, les familles arrêtent d'écouter et d'essayer de comprendre. Elles iront même jusqu'à vous éviter parce qu'elles se sentent stressées par le fait qu'elles ne comprennent pas ce que vous dites.

Voici quelques conseils pour vous aider à mieux communiquer avec les parents :

- Donnez-leur toute votre attention. Mettez-vous debout face à eux pour qu'ils puissent voir vos gestes et vos expressions faciales.
- Redites-leur ce que vous pensez qu'ils ont dit (p. ex. « Vous ne venez pas demain, n'est-ce pas? »)
- Adaptez votre style de communication à celui des parents pour les mettre à l'aise. Pensez à la distance physique entre vous et eux, au volume de votre voix et à la durée des pauses entre le moment où vous parlez et celui où les parents parlent.
- Parlez plus lentement. Les pauses plus longues donnent aux parents plus de temps pour comprendre vos mots et ce que vous dites.
- Discutez d'une seule chose à la fois. « Pendant combien Zarlachte a-t-il dormi? » en pointant votre montre du doigt, plutôt que de dire « À quelle heure s'est-elle réveillée et quand s'est-elle endormie? » ou « Zarlachte a besoin d'au moins huit heures de sommeil pour bien réussir à l'école. »)
- Simplifiez ce que vous dites (p. ex. « Pouvez-vous venir demain? » plutôt que « Il est important que vous veniez au programme régulièrement. »)

• STRATÉGIES CLÉS •

- Faites attention de ne pas donner trop d'information à la fois. Dites aux parents seulement ce qu'ils ont besoin de savoir. Souvenez-vous que les petits pas produisent souvent de grands changements!
- Comprenez que les familles traumatisées ont parfois des réactions inhabituelles (p. ex. un parent embarrassé rit quand son enfant pleure au moment de la séparation).
- Encouragez l'utilisation de la langue maternelle. Parfois, les familles désireuses de voir leurs enfants réussir arrêtent de parler leur langue maternelle à la maison. Les enfants se sentent alors plus déconnectés de leur famille. Quand les membres de la famille communiquent moins ou moins bien, les tensions et les malentendus peuvent s'intensifier facilement.

Prenez les priorités des parents en considération

Lorsque vous fournissez de l'information et des services, posez-vous certaines questions. Demandez-vous si vos objectifs concordent avec les besoins prioritaires des parents et des enfants à ce moment-là. Par exemple, si vous offrez un programme sur l'art d'être parent à un père de six enfants, mais que la famille n'a pas encore suffisamment accès à des aliments ou à un logement permanent, il est possible que ce programme ne soit pas prioritaire pour ce père à ce moment-là. La famille a probablement besoin de trouver un logement, du travail et des programmes communautaires.



Faites également attention lorsque vous demandez aux parents d'apporter de la nourriture ou des objets supplémentaires pour leurs enfants. Il est possible que les parents n'aient pas assez d'argent pour cela ou qu'ils ne sachent pas quoi acheter ou où aller. Plutôt que de demander aux parents d'apporter de la nourriture, pensez à adapter ce que vous servez aux enfants.

Encouragez la connexion entre la famille et les enfants

Lorsque les parents se sentent sûrs d'eux-mêmes et soutenus, ils sont plus à même d'aider leur famille à bien s'établir au Canada. Montrez aux parents que vous les considérez comme les experts lorsqu'il s'agit de leurs enfants : c'est une excellente façon d'établir une relation de confiance et de renforcer votre relation avec eux et avec leurs enfants.

Demandez des suggestions aux parents et suivez leurs suggestions pour qu'ils se sentent valorisés et respectés (p. ex. « Que faites-vous pour aider Laila à s'endormir? ») Essayez de trouver des moments propices pour renforcer la position des parents par rapport aux enfants et pour donner aux parents de l'assurance. Par exemple, si vous voyez une mère qui a de la difficulté à aider sa petite fille à mettre son manteau, intervenez pour aider, avec la permission de la mère, et portez attention à ce que vous dites. Plutôt que de devenir vous-même une figure d'autorité, essayez de renforcer la

• STRATÉGIES CLÉS •

Les enfants fonctionnent le mieux :

- *Lorsqu'ils se sentent importants et aimés.*
- *Lorsqu'ils se sentent compris, acceptés et soutenus.*
- *Lorsqu'ils sont protégés contre les dangers.*
- *Lorsque leurs besoins de base sont comblés.*

Bâtir la résilience chez les jeunes enfants, Meilleur départ, 2012.

position de la mère en disant à l'enfant : « As-tu entendu ce que maman a dit? Elle a dit de mettre ton manteau », et aidez l'enfant à mettre son manteau et à l'attacher.

Encouragez les parents qui en sont capables à remarquer les signaux donnés par leurs enfants, à leur donner un soutien émotionnel et à passer des moments de qualité avec eux. Aidez-les à comprendre que leur relation avec leurs enfants favorise l'estime de soi, la confiance en soi et le développement des enfants. Félicitez les familles sincèrement d'élever leurs enfants à leur façon (p. ex. « Ahmed a de la chance que vous soyez sa mère, vous êtes si gentille avec lui. ») Demandez à la personne responsable d'aider chaque famille de rendre compte aux parents des progrès de leurs enfants (p. ex. Soraya m'a laissée jouer avec elle un petit peu aujourd'hui.) Ces commentaires aideront les parents à reconnaître les points forts des enfants.

Si un parent fait quelque chose qui vous rend inconfortable, demandez-vous s'il est possible que ce soit une pratique parentale dans son pays d'origine. Si oui, avant d'intervenir, demandez-vous pourquoi le parent a procédé de cette façon.

Y a-t-il des avantages? Beaucoup de pratiques différentes

partout dans le monde marchent très bien! Évidemment, si une pratique fait mal à l'enfant ou a des effets négatifs sur les autres, vous devez intervenir, mais souvent, il est préférable de prendre un peu de recul et d'apprendre une façon différente de faire les choses.

Enfin, souvenez-vous que les parents reçoivent souvent des conseils de beaucoup d'autres personnes et qu'ils font de leur mieux pour utiliser l'information, les ressources, le temps et l'énergie dont ils disposent. Si les parents passent une mauvaise journée, donnez-leur du soutien plutôt que de les juger.

Vous pouvez également rassurer les parents et leur rappeler :

- Que la régression est tout à fait normale et temporaire. Si leur enfant régresse au point de recommencer à porter des couches ou à mouiller son lit, il n'y a pas de problème. L'enfant a connu beaucoup de stress et de traumatismes.
- Que le comportement est un symptôme de ce qui se passe dans le cerveau de l'enfant. Les enfants ne choisissent pas d'adopter un comportement difficile. Lorsqu'ils arrivent au Canada, il leur faut du temps pour apprendre de nouveaux comportements et pour changer la façon dont leur cerveau traite l'information.
- Que le maintien de la langue maternelle réduit le stress, renforce la connexion émotionnelle

• STRATÉGIES CLÉS •

des enfants à leur famille, améliore la concentration chez les enfants, permet une communication authentique et remplie de sens, permet aux enfants d'exprimer leurs besoins plus facilement et à leurs parents de mieux y répondre, et encourage l'identité de soi et la fierté. Le bilinguisme comporte également des avantages scolaires et sociaux.

- Qu'il est normal que les enfants traversent une période de silence lorsqu'ils apprennent plus d'une langue. Pendant cette phase silencieuse, les enfants observent, écoutent et comprennent. Lorsqu'ils commencent à parler, ils ont souvent un vocabulaire surprenant! Si vous vous familiarisez avec les étapes du développement du langage chez les enfants qui apprennent deux langues à la fois, vous serez mieux placé pour rassurer les parents et les guider dans le soutien qu'ils donnent à leurs enfants. La ressource Teaching at the Beginning (voir le site Web de CMAS à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/) comporte une excellente série de vidéos expliquant les étapes du développement du langage chez les enfants qui apprennent deux langues à la fois. Cette ressource pourrait vous être utile.

Assurez-vous que les enfants puissent se séparer de leurs parents progressivement.

La séparation progressive signifie que la durée de temps pendant laquelle les enfants sont séparés de leurs parents augmente à mesure que les enfants se sentent plus à l'aise dans le programme. La séparation progressive est particulièrement importante pour les familles qui ont connu des traumatismes. Elle exige de travailler avec les parents et les enfants pour les préparer à traverser leurs premières séparations.

La séparation progressive :

- respecte les besoins des enfants et des parents
- aide les enfants et les parents à se sentir plus en sécurité
- aide les enfants à s'adapter facilement à votre programme
- jette les bases de séparations réussies et d'un attachement sain à mesure que l'enfant grandit

Lorsque les enfants sont séparés de leurs parents trop vite au début, ils peuvent réagir de bien des façons : cris, vomissements, coups de pied, comportement agressif, fuite, rigidité, retrait sévère (ou « arrêt de fonctionnement »), régression, troubles de l'alimentation et du sommeil, ou angoisse profonde. Les enfants peuvent également réprimer ce qu'ils ressentent. Plutôt que de pleurer, ils peuvent sembler ne pas pouvoir se concentrer, ne pas avoir de réaction ou adopter une posture rigide.

• STRATÉGIES CLÉS •

Les enfants qui ont été profondément traumatisés ressentent souvent une angoisse de séparation extrême. Chaque enfant est différent, mais il est important de ne pas accélérer le processus. Les séparations peuvent prendre plusieurs semaines. Si elles sont effectuées trop rapidement, elles peuvent causer encore plus de traumatismes, d'angoisse et de difficultés à établir un lien de confiance, et même retarder l'établissement des enfants et l'apprentissage de la nouvelle langue.

Les membres du personnel désignés pour aider les familles peuvent suivre les conseils suivants pour faciliter la première séparation :

- Souhaitez la bienvenue aux nouveaux parents et donnez-leur le temps de s'installer.
- Soyez respectueux et positif à l'égard de l'attachement des enfants à leurs parents et, s'il y a lieu, demandez aux parents si leur enfant a été séparé d'eux ou de leur famille par le passé et comment ces séparations se sont déroulées.
- Expliquez aux parents ce qu'est la séparation progressive en utilisant les services d'un interprète ou des textes traduits que vous pouvez examiner avec eux.
- Jouez à côté des parents et des enfants, et avec eux un peu plus tard. Utilisez des jouets animés avec des structures que vous pouvez montrer ou cacher pour pratiquer à dire bonjour.
- Approchez-vous graduellement des enfants, sans vous mettre entre eux et leurs parents, et dans la mesure où les enfants sont prêts.
- Demandez aux parents de jouer un peu moins et de s'éloigner très graduellement de leurs enfants.
- Tentez une première séparation quand les enfants sont prêts à jouer pendant au moins 5 minutes sans chercher leurs parents. Encouragez les parents à dire un petit bonjour rapide et chaleureux à leurs enfants et à leur promettre de revenir.
- Encouragez les parents à être sûrs d'eux-mêmes (c.-à-d. n'attendez pas que les enfants donnent à leurs parents la permission de partir).

Pour obtenir plus de renseignements sur la séparation progressive, consultez la ressource multilingue [Guide des parents sur les séparations graduelles](#) (Vous trouverez les liens menant à ces ressources à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/, dans la section des ressources.)

Conseils pour établir des liens avec les enfants réfugiés dans votre programme

Pour favoriser la résilience et l'établissement des enfants réfugiés confiés à vos soins, l'établissement de liens et de relations de confiance est essentiel.

D^{re} Jean Clinton, éminente experte dans le domaine de la santé mentale des poupons, a affirmé que « chaque enfant de votre programme devrait avoir une personne dont le visage s'illumine lorsqu'il entre dans la pièce. » Cet accueil devrait être vrai pour tous les enfants avec qui vous travaillez, non seulement ceux avec qui il est facile de bien vous entendre, mais aussi ceux qui posent des défis. Ne sous-estimez jamais le pouvoir de la bienveillance!

Les enfants dont vous vous occupez se sentiront acceptés et en sécurité lorsque :

- Vous les guidez doucement et constamment.** Établissez des limites claires. Lorsque les enfants comprennent les limites, équilibrez les corrections par des félicitations, redirigez leur comportement et expliquez-leur les conséquences sans émotion négative.
- Vous leur fournissez des soins calmes, constants et apaisants lorsqu'ils ont besoin de réconfort, qu'ils se sont fait mal, qu'ils ont peur ou qu'ils se sentent tristes ou en colère.** Identifiez ce que les enfants ressentent d'une manière qu'ils peuvent comprendre. Faites-leur savoir qu'ils ne sont pas seuls même s'ils ont des émotions fortes, et donnez-leur du soutien pour développer des façons saines de se réconforter et de se calmer. Cette approche engendre la confiance et la sécurité. Elle aide également les enfants à se sentir plus près de vous et à apprendre des façons saines de se calmer eux-mêmes et, quand ils sont plus grands, de calmer les autres.
- Vous agissez avec respect et sensibilité et rajustez votre approche et vos attentes en fonction de chaque enfant.** Ne vous attendez pas à ce que les enfants soient prêts à commencer à jouer immédiatement. Soyez sensible aux besoins de chaque enfant. Si les enfants ont besoin d'un adulte, essayez de rester tout près. S'ils ont besoin de temps et d'espace pour observer, donnez-leur-leur.
- Vous gardez à l'esprit que les enfants sont parfois sensibles au toucher.** N'abordez pas les enfants par derrière pour leur toucher le dos. Approchez-vous d'eux de façon à ce qu'ils puissent vous voir.
- Vous observez les enfants attentivement et apprenez à les connaître.** Quels jouets ou quelles activités semblent les intéresser le plus? Quand se sentent-ils le plus à l'aise? Restez à côté d'eux

• STRATÉGIES CLÉS •

ou avec eux, et donnez-leur votre attention et votre affection quand ils sont prêts. Apprenez à reconnaître les signes de détresse. Autant que possible, apprenez une phrase simple et réconfortante dans leur langue maternelle et utilisez-la. Dites, par exemple : « Maman va revenir bientôt. »

- Vous renforcez les signaux donnés par les enfants et y donnez suite.** Recherchez les signes indiquant qu'un enfant a besoin d'un endroit tranquille où se retirer, ou qu'il a besoin de jouer à un jeu actif. Vous pouvez ensuite proposer d'autres activités pour éviter que les enfants ne deviennent troublés ou dérangeants.
- Vous leur donnez du réconfort.** Si les enfants sont troublés, soyez là pour eux. Faites-leur savoir que vous reconnaissez leur détresse et réagissez à eux convenablement en les réconfortant, s'ils vous laissent faire. Si les enfants ne veulent pas accepter d'être réconfortés, respectez leur désir. Prenez du recul et essayez de les rassurer à distance. Invitez les parents à apporter un objet réconfortant (p. ex. une couverture ou un jouet) ou un objet familier comme un foulard. Les enfants peuvent tenir ces objets pendant que les parents sont absents et se sentir plus en sécurité.
- Vous êtes calme, fiable et constant.** Les enfants traumatisés ont besoin d'avoir un aidant calme, fiable et constant. Si les membres du personnel se relaient pour aider les enfants à s'adapter au programme, leur adaptation sera probablement plus difficile et les enfants se sentiront plus anxieux. C'est particulièrement vrai pour les poupons et les bambins.
- Vous écoutez les enfants attentivement et avec intérêt,** même s'ils parlent une autre langue. Essayez de réagir de façon réellement encourageante et positive, et apprenez l'expression « montre-moi » dans leur langue maternelle. Les enfants sauront que ce qu'ils ont à dire est important pour vous, même si vous ne comprenez pas encore ce qu'ils disent.
- Vous parlez le moins possible** quand les enfants arrivent à votre programme pour la première fois, à moins que nous ne parliez leur langue maternelle ou qu'ils comprennent un peu le français. Utilisez des sons et des gestes simples pour offrir du réconfort. Ne posez pas trop de questions et évitez de poser des questions inutiles sur des sujets potentiellement délicats.
- Vous aidez les enfants à exprimer, identifier et catégoriser ce qu'ils ressentent en toute sécurité** (joie, tristesse, colère, peur, etc.). Apprenez certains de ces mots dans la langue maternelle des enfants et associez-les avec les mots équivalents en français. Soulignez que ces émotions sont ressenties par d'autres personnes aussi. Lisez aux enfants ou racontez-leur des histoires sur des personnes qui manifestent aux autres de l'empathie, de la compassion, de la gentillesse et de la compréhension. (Ou encore, visitez le site de CMAS à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/ pour obtenir une liste de livres suggérés et d'idées d'activités.)

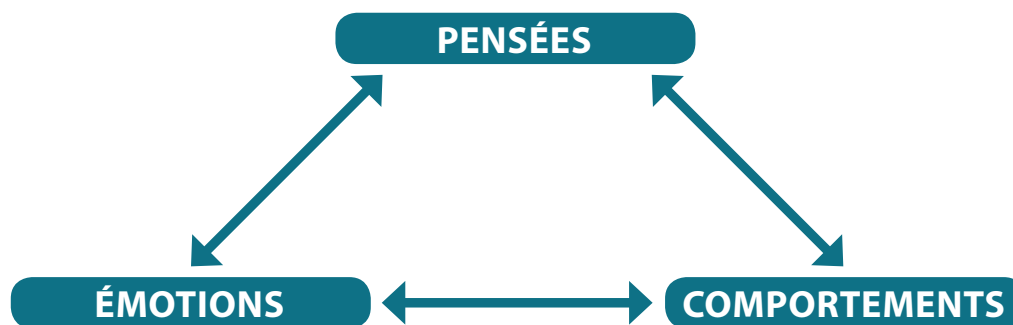
• STRATÉGIES CLÉS •

Comment aider les enfants à comprendre et à gérer leurs comportements difficiles et leurs émotions

Nos pensées agissent directement sur nos émotions, et nos émotions agissent directement sur notre comportement. Chaque enfant réfugié qui commencera à participer à votre programme aura des expériences, des pensées, des émotions et des comportements qui lui sont propres. Certains enfants auront été mis à l'abri du stress de la migration forcée, tandis que d'autres auront vécu des expériences et des émotions très pénibles pouvant être facilement déclenchées. Les traumatismes peuvent freiner le développement des enfants et leur rendre la tâche difficile pour apprendre à identifier, à exprimer et à gérer leurs émotions.

Les bébés apprennent habituellement à réguler et tolérer leurs émotions changeantes à travers leurs interactions avec un adulte attentif et bienveillant. Si un enfant a traversé ce stade de vie dans un milieu précaire ou avec des adultes qui n'ont pas répondu à leurs besoins, il est possible qu'ils semblent moins matures émotionnellement. Notre but consiste à aider les enfants réfugiés à atteindre et à maintenir un état d'alerte calme qui leur permet de jouer et d'apprendre.

Notre but consiste à aider les enfants réfugiés à atteindre et à maintenir un état d'alerte calme qui leur permet de jouer et d'apprendre.



Pour les enfants réfugiés qui ont été traumatisés, il peut être difficile :

- De voir les liens qui existent entre les émotions, les pensées et les comportements.
- De comprendre et d'exprimer des émotions.
- De bien saisir les signaux émotionnels des autres.
- De contrôler leurs réactions à des menaces ou à des événements qui leur rappellent les traumatismes.³

³ Caring for Children Who Have Experienced Trauma, National Child Traumatic Stress Network, 2010.

• STRATÉGIES CLÉS •

L'agressivité peut être encouragée pendant la migration forcée et qu'il s'agit d'un moyen de survie. Les enfants ont probablement été encouragés à se sauver s'ils se sentaient en danger.

Cela signifie que certains enfants semblent agressifs et dérangeants (p. ex. ils frappent les autres ou lancent des jouets), ou passifs et incapables de jouer. Certains enfants peuvent même s'adapter facilement au programme au début, mais manifester des signes de traumatismes un peu plus tard.

Certains comportements ont pu permettre de survivre dans d'autres situations, mais ne sont plus appropriés ni acceptables. L'agressivité peut être encouragée pendant la migration forcée et qu'il s'agit d'un moyen de survie. Les enfants ont probablement été encouragés à se sauver s'ils se sentaient en danger. Lorsque les enfants commencent à se sentir plus en sécurité, ils peuvent sembler un peu étourdis ou très actifs, ou même comiques. Les enfants ont parfois du mal à respecter les attentes du centre de garde d'enfants parce qu'elles sont très différentes des attentes à la maison.

Vous trouverez que certains enfants réfugiés adoptent un « comportement inapproprié » pour les raisons suivantes :

- ils ressentent un changement et une perte énormes;
- ils reconstituent la violence dont ils ont été témoins dans un camp de réfugiés pendant qu'ils fuyaient leur pays ou pendant la guerre, ou ils imitent le comportement de frères et sœurs plus grands;
- ils expriment leur frustration, leur colère ou leur angoisse, surtout s'ils se sentent incompris ou que la barrière de la langue les empêche de s'exprimer verbalement;
- ils expriment les troubles qu'ils ressentent, leur angoisse ou leur panique;
- ils réagissent à l'humeur d'un parent ou à une situation tendue à la maison;
- ils se protègent;
- ils expriment leur angoisse de séparation.

Il est parfois difficile de réagir correctement aux enfants réfugiés lorsque leurs expériences, leurs émotions et leurs comportements sont différents de ce qui nous est familier, mais il est important de se rappeler que les comportements des enfants sont un des nombreux moyens qu'ils utilisent pour communiquer leurs besoins.

• STRATÉGIES CLÉS •

Peu importe leur comportement, ce que vous voyez n'est que la « pointe de l'iceberg » chez les enfants qui ont été traumatisés. Sous la surface, les enfants ont des émotions, des pensées, des attentes et des croyances qui se sont accumulées au fil de leurs expériences traumatisantes.⁴

Il est possible que les enfants qui ont l'air passifs et obéissants soient aux prises avec des émotions intenses. Notre rôle d'éducatrices et d'éducateurs et d'aidants est de transmettre aux enfants le soutien et les aptitudes dont ils ont besoin pour gérer leurs émotions, de telle sorte que tous les participants à nos programmes soient en sécurité émotionnellement et physiquement.



⁴ Parent Workshop: Facilitator's Guide, National Child Traumatic Stress Network, 2010.

• STRATÉGIES CLÉS •

Les moments où les enfants peuvent moduler leurs émotions le mieux sont ceux où ils sont calmes mais concentrés et alertes; c'est alors qu'ils peuvent prêter attention; faire abstraction des distractions; contrôler leurs impulsions; soupeser les conséquences de leurs actes; comprendre ce que les autres sont en train de penser et de sentir, ainsi que les effets de leur propre comportement; ou encore faire preuve d'empathie envers les autres.

Calme, alerte et heureux, Dr. Stuart Shankar, 2013

Pour cela, nous devons :

- ne pas porter de jugement et faire preuve de compassion et de bienveillance;
- créer un plan de prévention et de gestion des comportements;
- observer et suivre de près tous les nouveaux enfants;
- apprendre à anticiper les besoins des enfants et à éviter les déclencheurs;
- modifier le milieu et les routines;
- rajuster nos attentes et nos réactions;
- donner aux enfants des occasions d'exprimer ce qu'ils ressentent;
- montrer aux enfants comment se calmer lorsqu'ils se sentent troublés.

Pour obtenir plus d'information sur ce que vous pouvez faire quand les enfants ont des comportements difficiles, suivez le didacticiel [Challenging Behaviours Tutorial](#) et consultez les fiches d'information [Guiding Refugee Children's Behaviour](#) et [Helping Refugee Children Cope with Stress](#). (Vous trouverez les liens menant à ces ressources à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/, dans la section des ressources.)

Comment intervenir quand des enfants ou des parents ont des souvenirs traumatisants

Il est parfois difficile de savoir comment réagir lorsqu'un enfant ou un parent se rappelle d'une expérience traumatisante, ou comment soutenir un enfant réfugié dont le comportement et les émotions mettent nos propres réactions à dure épreuve.

Dans ces moments, il est important :

- Éviter de réagir avec des émotions fortes.
- De s'arrêter et de penser à une façon d'intervenir sincèrement et avec compassion.
- De reconnaître, d'affirmer et d'accepter les émotions du parent ou de l'enfant.
- De rappeler au parent ou à l'enfant qu'il est maintenant en sécurité et, s'il y a lieu, de lui rappeler également qu'il n'est pas responsable de ce qui est arrivé.
- D'essayer de recadrer les façons de penser négatives ou les erreurs de perception de l'enfant. Vous devrez probablement mettre les faits au clair avec le parent. Rappelez-lui que l'enfant a besoin de s'exprimer et d'être entendu. Il est possible que le parent pense qu'il serait mieux que l'enfant oublie tout. C'est tout à fait correct d'écouter sans essayer de résoudre les choses. Soyez là, tout simplement.
- De rediriger l'enfant vers une activité qui lui permet d'exprimer ses émotions (c.-à-d. une activité créative, sensorielle ou physique) ou d'aller au-delà du déclencheur, de la pensée, de l'action ou de l'émotion.

Par exemple, si un enfant met une poupée sur le plancher, baisse la tête et dit : « bébé mort », vous pouvez lui répondre : « Tu as l'air triste quand tu penses à tout ça mais ici, tu es en sécurité et ce n'est qu'une poupée que tu peux faire semblant de nourrir et de cajoler et dont tu peux prendre soin. » Si l'enfant n'a qu'une connaissance limitée du français, utilisez le langage corporel et des mots simples comme « triste », « en sécurité maintenant » et « poupée » pour communiquer le même message. Observez l'enfant et les signes qu'il donne pour exprimer son désir de parler de l'événement ou montrer qu'il est prêt à jouer à faire semblant de prendre soin de la poupée ou à choisir une autre activité.

Conseils pour aider les enfants réfugiés à comprendre et à gérer leurs émotions fortes et leurs comportements difficiles

Quand les jeunes enfants ont dans leur vie des adultes empathiques, stables, fiables qui leur donnent du soutien, ils sont plus portés à apprendre comment se reconforter eux-mêmes dans les situations stressantes. Lorsque nous aidons les enfants à comprendre et à gérer leurs émotions et leurs comportements, nous favorisons leur développement, leur établissement, leur guérison et leur résilience.

Pour les enfants d'âge préscolaire, il est important de faire ce qui suit :

- Parlez des émotions. Faites savoir aux enfants qu'il est correct d'avoir des émotions fortes, mais qu'il n'est pas correct de faire mal aux autres.
- Portez attention aux émotions des enfants. Remarquez les moments où ils luttent avec des émotions fortes (anxiété, tristesse, colère) et des comportements difficiles, et encouragez-les à exprimer leurs émotions d'une manière positive.
- Reconnaissez et validez les émotions des enfants. Nommez-les et fournissez aux enfants des outils visuels qui les aideront à identifier et à communiquer leurs émotions. Vous pouvez utiliser un tableau des émotions (visitez le site de CMAS à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/ pour obtenir des liens vers des ressources), des charades montrant les émotions, des marionnettes, des livres d'histoire ou des images d'enfants ressentant différentes émotions.
- Même si les enfants ne parlent pas encore, utilisez un programme comme Zones of Regulation (visitez le site de CMAS à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/ pour obtenir plus de renseignements) et d'autres outils visuels pour aider les enfants à exprimer ce qu'ils ressentent.
- Dites aux enfants que vous êtes là pour les aider à calmer leurs émotions fortes s'ils ont besoin de vous.
- Faites des exercices pour se reconforter et se calmer soi-même, comme de la respiration profonde, visualiser quelque chose de reconfortant, écouter une chanson douce, faire des bulles ou faire du yoga pour les enfants. Lorsque vous montrez aux enfants réfugiés à se reconforter eux-mêmes, vous les aidez à réguler leurs émotions et à maintenir un état de calme alerte qui leur permettra de jouer et d'apprendre.
- Intégrez de l'activité physique dans votre programme de tous les jours. L'exercice réduit le stress et aide les enfants à gérer leurs émotions et leur énergie.
- Donnez aux enfants la possibilité d'exprimer leurs émotions par des activités artistiques et le jeu sensoriel (p. ex. utiliser de la peinture, des crayons de cire, des crayons, du papier, de la glaise, de la pâte à modeler, du sable). (Voir une liste d'idées de programmes et d'activités à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/.)

• STRATÉGIES CLÉS •

- Fournissez plus de matériel sensoriel dans votre centre. Utilisez une variété de textures dans tous les centres d'activités. Mettez à la disposition des enfants un petit oreiller ou une couverture douce s'ils ont besoin de faire une pause.
- Lisez des histoires ou racontez des histoires aux enfants pour parler des émotions et de la façon dont d'autres enfants gèrent leurs émotions fortes.
- Aidez les enfants à comprendre le lien qui existe entre les émotions, les pensées et le comportement (expliquez le lien aux enfants d'une manière adaptée à leur âge).

Dans votre rôle d'éducateurs et d'aidants :

- Soyez sensible à la culture et souvenez-vous que chaque enfant est différent. Ce qui fonctionne bien avec un enfant pour lui montrer à gérer ses émotions fortes pourrait ne pas fonctionner avec un autre enfant.
- Soyez clair, calme, stable, honnête et authentique. Nous avons tous les jours la possibilité de montrer comment gérer nos émotions. Par exemple, si le comportement d'un enfant vous dérange, souvenez-vous que vous devez assumer complètement vos propres émotions avant de pouvoir gérer en toute sécurité celles des enfants. Prenez une grande respiration et calmez-vous avant de réagir.
- Établissez des limites réalistes et cohérentes pour aider les enfants à se sentir en sécurité. Lorsque les enfants se sentent en sécurité, ils sont moins portés à adopter des comportements difficiles pour tester les limites.
- Agissez avec beaucoup de patience et de compréhension. Gardez à l'esprit que lorsqu'un enfant a été traumatisé, son comportement est souvent ancré dans la peur ou dans le deuil. À ces moments-là, les enfants traumatisés NE PEUVENT PAS faire autrement. Ce n'est pas qu'ils refusent de se comporter différemment. Ce n'est pas qu'ils sont têtus. Ils ont une réaction physique à un déclencheur. Il est possible que le personnel de votre programme ait besoin de soutien pour aider un enfant à traverser un moment où il n'arrive pas à gérer les déclencheurs, ses émotions et ses comportements.

Faites votre possible pour constamment répondre aux besoins physiques des poupons et des bambins. Le mieux est de prévoir les besoins des enfants avant qu'ils ne deviennent troublés.

Cela suppose :

- D'observer attentivement les enfants et d'apprendre à les connaître. Parlez à leurs parents, si c'est possible, pour connaître leurs routines habituelles.
- De créer un milieu réconfortant. Les bruits forts sont de puissants rappels des traumatismes pour les poupons et les bambins. Créez un milieu aussi réconfortant que possible, avec un éclairage doux et des voix calmes.
- De prendre votre temps et d'utiliser des textures et des mouvements pour calmer et réconforter les bébés.
- De porter attention aux signaux non verbaux des poupons et des bambins.

• STRATÉGIES CLÉS •

Votre soutien peut faire toute la différence.

Beaucoup de familles réfugiées nouvellement arrivées se remettent de traumatismes tout en gérant beaucoup de bouleversements et de changements, et pendant qu'elles apprennent une nouvelle langue. Les programmes de garde des jeunes enfants étant un de leurs premiers points de contact avec la communauté, ils sont particulièrement bien placés pour offrir un milieu sécuritaire et prévisible où les familles peuvent commencer à guérir et à rétablir des liens. Votre soutien peut réellement faire toute la différence.

Maintenant que vous comprenez mieux l'expérience des réfugiés et les effets possibles des traumatismes, vous pouvez offrir de la compassion aux familles et comprendre leurs besoins.

Lorsque vous établissez des liens solides avec les parents et les enfants, vous pouvez leur donner du soutien et renforcer leur capacité naturelle de résilience et de guérison. Les réfugiés sont des survivants.

Les enfants et les familles réfugiés auront d'autres difficultés à surmonter, mais votre soin, votre compassion et votre soutien les aideront énormément à bien s'établir et à refaire leur vie au Canada.

Quand les enfants ont confiance en leurs capacités, ils deviennent plus résilients.

Quand nous avons confiance en nos capacités, nous pouvons résoudre les problèmes avec résilience. Cette attitude de « pouvoir faire » nous motive à continuer à faire un effort, même si c'est difficile. Si nous continuons à faire un effort, cet effort sera récompensé. Nous avons alors le sentiment d'avoir accompli quelque chose.

Nous commençons à avoir confiance en notre capacité de faire certaines choses très tôt dans la vie. Les bébés qui pleurent et voient leurs parents répondre à ces pleurs apprennent qu'ils ont un certain contrôle sur leur environnement. Ils développent un sentiment de sécurité et apprennent à faire confiance à leurs parents. Ils savent que ceux-ci répondront à leurs besoins.

Cette confiance permet aux enfants de se sentir assez en sécurité pour explorer leur environnement à mesure qu'ils grandissent. Le plaisir qu'ont les enfants à explorer leur monde les motive à « maîtriser » les tâches adaptées à leur âge et à leur stade de développement. Ces accomplissements permettent aux enfants d'avoir de plus en plus confiance en leur capacité d'affronter les défis et les situations frustrantes au cours de leur vie.

(Bâtir la résilience chez les jeunes enfants – Meilleur départ, 2012)

Conseils pour fournir aux jeunes enfants réfugiés des occasions de maîtriser leurs habiletés et d'avoir du succès

Lorsque nous établissons des relations et que nous organisons nos programmes pour aider les enfants réfugiés à maîtriser leurs habiletés et à avoir du succès, leur confiance naissante peut réduire l'anxiété, la frustration, la colère et les troubles qu'ils ressentent, et leur donner un sens du contrôle et de l'espoir pour l'avenir.

La maîtrise et le succès peuvent également permettre aux enfants de mieux apprendre, de se concentrer, de jouer, d'interagir avec les autres et de gérer leurs émotions et leurs comportements. Pour bâtir le sens du succès et de la maîtrise dans votre programme :

Fournissez aux enfants des occasions :

- De faire des choix ou de prendre leurs propres décisions.
- De penser et d'agir de façon autonome.
- De faire de l'exercice et de participer à des activités physiques.
- De bâtir leur conscience d'eux-mêmes, leur confiance en eux-mêmes et leur estime de soi.
- De prendre des risques adaptés à leur âge (par exemple, faire face à leurs peurs avec du soutien, de progresser à petits pas).
- De s'exprimer à travers des activités physiques, artistiques et sensorielles.
- De jouer avec des jouets faciles à maîtriser qui laissent peu de chance d'échouer (par exemple, des casse-tête conçus pour les plus jeunes enfants, des petites voitures ou des animaux).

Concentrez votre attention sur les points positifs :

- Reconnaissez les accomplissements et les efforts des enfants avec sincérité et utilisez un langage positif dans votre programme.
- Commencez à demander aux enfants d'adopter le comportement que vous aimeriez voir plutôt que de leur dire d'arrêter de faire ce qu'ils font. Par exemple, montrez-leur comment marcher et dites : « S'il te plaît, marche » plutôt que « Arrête de courir. »

• STRATÉGIES CLÉS •

- Mettez l'accent sur les différences et les similarités. Par exemple, dites « Yohan aime faire ceci... et Maya aime faire cela... »
- Renforcez les points forts de chaque enfant.
- Dites-leur que vous savez qu'ils ont la capacité de gérer leurs émotions et leurs comportements.

Aidez les enfants à apprendre à résoudre les problèmes et à avoir un point de vue positif :

- Aidez les enfants à recadrer les difficultés. Reconnaissez les revers, puis redirigez doucement leur attention vers les prochaines étapes. Par exemple, « Oh non. On dirait que tu es tombé pendant que tu te tenais debout en équilibre. » Donnez un câlin à l'enfant, puis continuez et reconnaissez ce qu'il a accompli. « Mais regarde comme tu maintiens bien ton équilibre! Aujourd'hui, ça va beaucoup mieux qu'hier! »
- Aidez les enfants à comprendre qu'il y a des membres de leur famille et de leur communauté qui sont là pour les aider, et que c'est tout à fait correct de leur demander de l'aide. Montrez-leur les mots « Aide-moi » quand vous répondez aux signaux qu'ils donnent pour obtenir de l'aide.
- Aidez-les à concentrer leur attention sur ce qu'ils ont plutôt que sur ce qu'ils ont perdu ou ce qu'ils n'ont pas.
- Favorisez l'amélioration de soi en créant un programme qui célèbre le changement et les progrès, et en reconnaissant que nous pouvons tous apprendre et nous améliorer tous les jours.
- Quand les choses ne vont pas comme prévu, ne vous empressez pas d'aller au secours des enfants. Évidemment, vous devez intervenir immédiatement si un enfant risque de se faire mal à lui-même ou de faire mal aux autres, mais si tout le monde est en sécurité, donnez à l'enfant le temps et l'espace dont il a besoin pour penser à une solution quand les choses ne tournent pas rond. Vous pouvez ensuite sincèrement le féliciter d'avoir trouvé une solution ou le guider pour l'aider à en trouver une.

• STRATÉGIES CLÉS •

Votre soutien peut faire toute la différence.

Beaucoup de familles réfugiées nouvellement arrivées se remettent de traumatismes tout en gérant beaucoup de bouleversements et de changements, et pendant qu'elles apprennent une nouvelle langue. Les programmes de garde des jeunes enfants étant un de leurs premiers points de contact avec la communauté, ils sont particulièrement bien placés pour offrir un milieu sécuritaire et prévisible où les familles peuvent commencer à guérir et à rétablir des liens. Votre soutien peut réellement faire toute la différence.

Maintenant que vous comprenez mieux l'expérience des réfugiés et les effets possibles des traumatismes, vous pouvez offrir de la compassion aux familles et comprendre leurs besoins.

Lorsque vous établissez des liens solides avec les parents et les enfants, vous pouvez leur donner du soutien et renforcer leur capacité naturelle de résilience et de guérison. Les réfugiés sont des survivants.

Les enfants et les familles réfugiés auront d'autres difficultés à surmonter, mais votre soin, votre compassion et votre soutien les aideront énormément à bien s'établir et à refaire leur vie au Canada.





Ressources

Ressources pour les professionnels des services de garde des enfants nouveaux arrivants



cmascanada.ca partage les connaissances et les résultats d'études les plus récents pour vous aider dans votre travail auprès des enfants et des familles immigrants et réfugiés.

cmascanada.ca est une source d'information complète spécialement pour les professionnels des services de garde des enfants nouveaux arrivants. Lors des mises à jour hebdomadaires, CMAS y ajoute des nouvelles et des ressources de l'industrie, des articles d'experts sur les sujets d'actualité dans le domaine des services de garde d'enfants, des vidéos d'information et toute une variété de ressources sur les services de garde d'enfants nouveaux arrivants qui sont offertes en français et que vous pouvez télécharger gratuitement.

CMAS crée également des programmes de formation et des ressources spécialisées qui combinent sa propre expertise avec les connaissances pratiques d'autres experts dans le domaine. Parmi les ressources importantes incluses dans le site cmascanada.ca, vous trouverez :

La garde des enfants réfugiés syriens : Guide pour accueillir les jeunes enfants et leur famille CMAS, 2015.

Rédigé par une équipe d'experts dans le secteur des services de garde des enfants nouveaux arrivants, ce guide offre aux programmes des connaissances et des outils utiles pour mieux

• RESSOURCES •

comprendre les expériences et les besoins uniques des enfants réfugiés syriens et pour mieux y répondre.

Vous trouverez également une liste complète de ressources qui vous aideront dans votre travail auprès des enfants réfugiés et de leur famille à www.cmascanada.ca/supporting-refugees/.

Ressources de CMAS pour les familles nouvelles arrivantes

L'équipe de CMAS comprend les besoins uniques des familles nouvelles arrivantes et cherche constamment à créer des ressources de qualité contenant l'information dont ces familles ont besoin, dans leur propre langue. Un grand nombre des ressources de CMAS pour les parents sont offertes en plus de 20 langues. Vous trouverez toutes ces ressources multilingues, et plus encore, à cmascanada.ca/cnc/parents.

À propos de la garde d'enfants (GENA), CMAS, 2017.

Voici une ressource que les organismes fournissant des services d'établissement peuvent remettre aux parents pour les informer des règles et des attentes des programmes de GENA. Elle est offerte en 20 langues, dont l'arabe. C'est une de nos ressources les plus populaires.

Guide des parents sur les séparations graduelles, CMAS, 2017.

Cette ressource publiée en 20 langues aide les parents à comprendre comment fonctionne la séparation progressive, comment procéder les premiers jours et comment aider leur enfant s'il est bouleversé.

GUIDE DES PARENTS SUR LES SÉPARATIONS GRADUELLES

Que signifie « séparation graduelle » ?

La séparation graduelle signifie l'augmentation de la durée des séparations entre le parent et l'enfant, à mesure que celui-ci se sent de plus en plus à l'aise dans le programme. Elle nécessite de travailler avec le personnel du programme et de préparer votre enfant pour les premières séparations.

La séparation graduelle :

- respecte les besoins de l'enfant,
- aide votre enfant à se sentir en sécurité,
- appuie sur l'entraide harmonieuse avec votre programme, et
- mettra la voix à des séparations réussies et à un attachement sain au fil et à mesure que l'enfant grandit.

Les enfants dans les premières séparations sont bouleversés car ils ont besoin de beaucoup plus de temps pour se sentir à l'aise au sein du programme, avec deux parents à leur côté. Votre enfant aura toujours qu'il la famille. Tous les enfants sont différents, mais c'est important de ne pas hâter le processus.

Comment fonctionne-t-elle ?

Avant de commencer vos cours :

- Si possible, visitez votre programme avec votre enfant.
- Parlez de l'expérience à votre programme et de votre enfant, du programme et de la façon dont la séparation est généralement planifiée. Cela aide votre enfant à considérer le personnel comme étant sûr et digne de confiance.
- Si possible, mentionnez à votre enfant l'importance de votre rôle de parent.

Les premières journées de votre enfant

- Envoyez votre enfant et embrassez-le.
- Restez avec votre enfant à l'extérieur de votre enfant pendant qu'il se sépare de vous, mais ne restez pas avec lui.
- Contentez-vous de votre enfant. Parlez-lui, montrez-lui les jouets et jouez avec lui au jeu.
- Soyez conscient des autres sections qui semblent l'intéresser, et restez avec votre enfant.
- Soyez à l'écoute des signaux de votre enfant.
- Encouragez votre enfant à jouer avec les autres enfants ou avec le personnel, lorsqu'il se sent à l'aise de le faire. Si votre enfant ne semble pas prêt, vous pouvez attendre un peu plus longtemps.

Bienvenue à notre programme Garde des enfants nouveaux arrivants

Pour aider votre enfant à se sentir en sécurité et vous permettre d'étudier sans inquiétude, il est important de prendre le temps de vous sentir à l'aise avec votre programme et votre personnel.

Parfois, les enfants pleurent, se sentent perdus ou ont des réactions fortes lors du départ de leurs parents. Cette anxiété de séparation est normale, surtout si c'est la première fois que votre enfant fréquente un service de garde collectif. Pour vous aider à établir les bases et traverser cette période, nous gérons les premières séparations avec soin et respect, lorsqu'il se sent prêt à le faire. Si votre enfant ne semble pas prêt, vous pouvez attendre un peu plus longtemps.

Pour les parents qui utilisent des services offerts par IRCC

À PROPOS DU PROGRAMME GARDE DES ENFANTS NOUVEAUX ARRIVANTS (GENA)

Bienvenue! Notre programme GENA est spécialement conçu pour appuyer les enfants qui ont de nouveaux arrivants au Canada, ainsi que leurs familles, tandis qu'ils accèdent aux services financés par IRCC. Nous sommes là pour aider.

Nous savons qu'il y a une période d'ajustement pour vous et votre famille. Nous voulons que votre enfant se sente le bienvenu et en sécurité, tout en appuyant son développement et en renforçant sa confiance pendant que votre famille s'installe au Canada.

LORSQU'UN ENFANT PARTICIPE AU PROGRAMME GENA, LES PARENTS DOIVENT RESTER SUR PLACE EN TOUT TEMPS.

Il est tout aussi important que la sécurité de votre enfant

Vous savez que nos employés sont qualifiés et expérimentés.

- Tous les employés ont été soumis à une vérification des antécédents et de leur identité et ont passé une formation en première main.
- Nous suivons les exigences de GENA et nous sommes assurés d'être en mesure de vous satisfaire sur nos normes de soins et de sécurité.
- Puisque nous les enfants nous traitons de façon équitable et respectueuse, nous avons mis en place une politique de genre d'inclusivité.
- Le personnel doit respecter à tout moment les protocoles de sécurité de GENA et doit être en mesure d'identifier les problèmes physiques des enfants ou de leur parler calmement de la séparation et du manque de séparation ou de leur rôle de parent.
- Les employés ont le statut professionnel et l'éducation technique de niveau universitaire approprié pour assurer la sécurité de votre enfant à tout moment de sa vie.

Si vous souhaitez obtenir de plus amples renseignements, cliquez sur le lien pour demander une copie de notre politique de sécurité d'urgence ou de notre politique en matière de sécurité de votre enfant.

Que pouvez-vous attendre de GENA ?

La façon dont nous nous occupons des groupes d'enfants au Canada est peut-être différente de ce que vous avez vu ailleurs. Si vous avez des questions concernant les disciplines, les routines, les règles, les attentes ou les méthodes, s'il vous plaît, contactez le directeur pédagogique ou les autres membres du personnel. Comme la méthode pédagogique que les enfants apprennent en classe, le personnel enseigne des stratégies d'apprentissage éducatives basées sur le jeu qui commencent aux niveaux, les arts, les compétences et les cultures des enfants. Vous pouvez apprendre à mieux les faire avec d'autres enfants et pouvez accéder aux compétences qui leur permettent de grandir.

Comment pouvons-nous aider votre enfant à s'adapter à GENA ?

C'est normal pour votre enfant d'avoir des craintes avant le début du programme GENA. Les employés travaillent avec vous pour faciliter la transition, mais au début, il est possible que votre enfant pleure, s'accroche à vous ou affiche d'autres comportements. Pour obtenir des idées de façon d'apaiser les craintes de votre enfant, demandez un exemplaire du guide Bienvenue à GENA - Guide des parents ou les séparations progressives (Version de GENA - À l'usage des parents et des séparations).

La communication entre les parents et le personnel est importante

Nous vous encourageons à communiquer le personnel du programme GENA et partager des renseignements sur votre enfant. En travaillant ensemble, nous pouvons éliminer les craintes de votre enfant et favoriser sa sécurité.

Nouveau au Canada – Aide à l'éducation des enfants – Série sur la sécurité de l'enfant, CMAS 2016.

Cette série de brochures multilingues à l'intention des nouveaux arrivants traite de sujets liés à la sécurité des enfants

Vous pouvez accéder à toutes ces ressources et plus encore en allant à cmascanada.ca/CNC/parents.



• ÉQUIPE DU PROJET •

Susan Hoo, directrice, CMAS

À la tête de CMAS depuis 2001, Susan Hoo dirige une équipe de professionnels dévoués qui aident les programmes à offrir des services de garde sécuritaires, de qualité et axés sur les enfants nouveaux arrivants. Tout ce qu'elle fait témoigne de son vif enthousiasme pour la recherche de solutions qui engendrent des changements positifs et améliorent la vie des familles. Mme Hoo a plus de 25 ans d'expérience dans la conception, la mise en œuvre et la gestion de projets pour les organismes sans but lucratif.

Tricia Doyle, directrice adjointe, CMAS

Tricia Doyle travaille depuis plus de 25 ans dans le domaine des services de garde d'enfants. Éducatrice de la petite enfance, elle sait par expérience que pour offrir des services de garde de qualité, il faut créer des milieux sécuritaires et accueillants. À CMAS, elle gère des projets et supervise la création de soutiens qui confèrent au personnel de garde d'enfants la capacité de bâtir des communautés d'éducation de la petite enfance solides et stables et des programmes de qualité pour les familles nouvelles arrivantes.

Heather Savazzi, auteure, CMAS, chef de l'équipe du développement du contenu

Mme Savazzi aime enseigner, partager des histoires, apprendre et collaborer avec d'autres pour créer des changements positifs. Depuis 20 ans, elle apporte son soutien à divers groupes d'enfants et de familles et crée de la formation et des ressources sur mesure pour appuyer les communautés de l'éducation de la petite enfance et des services de garde dans l'important travail qu'elles accomplissent auprès des familles immigrantes et réfugiées.

Anna Humphrey, rédactrice

Pour Anna Humphrey, dire les choses simplement est une véritable passion. Qu'elle révise des ressources pour les apprenants d'anglais, qu'elle crée un contenu Web facile à lire pour des professionnels occupés ou qu'elle rédige des brochures médicales démystifiant le parler médical, elle a bâti sa carrière en mettant les besoins du lecteur au premier plan et en communiquant clairement. Elle a également écrit cinq livres de fiction pour les jeunes, y compris la série Clara Humble publiée par OwlKids Books et la série Megabat publiée par Tundra Books.

Kristina Gougeon, graphiste

Active depuis plus de 20 ans dans les domaines de la rédaction, de la conception, du développement interactif, de l'éducation et de la recherche, Mme Gougeon crée et gère le contenu de cours en ligne ainsi que du matériel de marketing et de communication dans tous les médias en partenariat avec une grande variété de clients, notamment des organismes sans but lucratif et gouvernementaux et des organismes de technologie, de santé et d'assurances. Elle transforme l'information pour donner aux utilisateurs une expérience remplie de sens.



17 Fairmeadow Avenue, Suite 211, Toronto, ON M2P 1W6 — Tel. 416.395.5027 | Fax. 416.395.5190 | www.mascanada.ca
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Supporting Child Care in the Settlement Community / Soutenir les services de garde d'enfants dans la communauté d'accueil



*Guide sur la résilience : Stratégies pour travailler avec des enfants réfugiés
qui ont été traumatisés*

Guide réalisé par CMAS

Funded by:

Financé par :



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada



17 Fairmeadow Avenue, Suite 211, Toronto, ON M2P 1W6 — Tel. 416.395.5027 | Fax. 416.395.5190 | www.cmascanada.ca
Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

Supporting Child Care in the Settlement Community / Soutenir les services de garde d'enfants dans la communauté d'accueil