

GUIDE DES
PARENTS IMMIGRANTS

Éduquer entre DEUX CULTURES

Comprendre le pays d'accueil, accompagner
ses enfants et préserver ses valeurs familiales



Prudence NONG-HA MEZAH

Avis important

Ce livre est un guide d'information, de sensibilisation et d'accompagnement destiné principalement aux parents immigrants. Il propose des repères éducatifs, des conseils pratiques et des pistes de réflexion pour les aider à mieux comprendre les réalités de leur pays d'accueil, tout en préservant les valeurs familiales qui leur tiennent à cœur.

Les informations présentées dans cet ouvrage ne remplacent en aucun cas les conseils, les évaluations ou les interventions d'un professionnel qualifié, notamment d'un avocat, d'un médecin, d'un psychologue, d'un travailleur social ou de tout autre spécialiste compétent.

Les lois, les procédures et les services peuvent varier selon les provinces et les territoires du Canada. Les informations juridiques abordées dans ce guide concernent principalement le Québec et reposent sur les dispositions et les ressources consultées en septembre 2026.

Elles peuvent évoluer. Il est donc recommandé de vérifier les informations auprès des organismes officiels et des professionnels concernés avant d'entreprendre toute démarche.

La sécurité, la santé, le bien-être et les droits de l'enfant doivent toujours demeurer au cœur des décisions parentales.

En cas de danger immédiat pour un enfant ou toute autre personne, composez le **911**.

Au Québec, les services **Info-Santé et Info-Social sont accessibles au 811** pour obtenir des conseils et être orienté vers les ressources appropriées.

Cet ouvrage se veut avant tout un outil de prévention, de compréhension et de soutien à la parentalité. Il invite chaque parent à s'informer, à réfléchir et à adapter ses pratiques éducatives aux besoins de ses enfants ainsi qu'aux exigences de son environnement familial et social.

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse principalement aux **parents immigrants qui vivent au Canada, particulièrement au Québec**, et qui souhaitent mieux comprendre leur nouvel environnement éducatif, social et familial, tout en préservant les valeurs et les repères culturels qu'ils désirent transmettre à leurs enfants.

Il s'adresse notamment :

- **Aux futurs parents immigrants et aux nouveaux arrivants**, qui souhaitent se préparer aux réalités de la vie familiale au Canada et mieux comprendre leurs droits, leurs devoirs et leurs responsabilités parentales.
- **Aux familles déjà installées au Canada**, qui rencontrent des difficultés d'adaptation ou cherchent à mieux concilier leur culture d'origine avec les valeurs, les lois et les pratiques éducatives de leur pays d'accueil.
- **Aux parents d'enfants, de préadolescents et d'adolescents**, qui doivent accompagner leurs enfants dans les changements liés à la langue, à l'école, aux relations sociales, à l'identité culturelle et aux différences entre les générations.
- **Aux parents qui souhaitent mieux comprendre le système éducatif québécois**, renforcer leur collaboration avec les établissements scolaires et favoriser la réussite ainsi que le bien-être de leurs enfants.
- **Aux familles qui désirent prévenir les conflits familiaux et les situations susceptibles de compromettre la sécurité, les droits ou le développement de leurs enfants**, notamment en comprenant mieux les attentes de la société d'accueil et le rôle des services de protection de la jeunesse.
- **Aux familles monoparentales, recomposées ou vivant des situations particulières**, qui recherchent des repères pour exercer leurs responsabilités parentales et maintenir un environnement familial sécurisant et équilibré.
- **Aux professionnels, intervenants communautaires, éducateurs et organismes d'accompagnement**, qui travaillent auprès des familles immigrantes et souhaitent mieux comprendre les défis éducatifs et interculturels qu'elles peuvent rencontrer.

Que vous soyez nouvellement arrivé ou installé depuis plusieurs années, ce guide vous invite à réfléchir à vos pratiques éducatives, à renforcer le dialogue avec vos enfants et à trouver un équilibre entre vos valeurs familiales et les réalités de votre pays d'accueil.

L'objectif n'est pas de renoncer à sa culture d'origine, mais d'apprendre à éduquer entre deux cultures, avec compréhension, responsabilité et bienveillance.

Comment utiliser ce guide ?

Ce guide a été conçu pour accompagner les parents immigrants dans leur parcours éducatif et familial, en leur proposant des informations accessibles, des exemples concrets et des conseils pratiques.

Vous pouvez le lire progressivement, du premier au dernier chapitre, ou consulter directement les sujets qui correspondent à vos préoccupations et aux réalités que vous vivez avec vos enfants.

Pour faciliter votre lecture, chaque chapitre est organisé autour de plusieurs rubriques :

- **Mise en situation** : présente une situation familiale concrète, inspirée des difficultés que peuvent rencontrer les parents dans leur pays d'accueil.
- **Questions de réflexion** : vous invitent à vous interroger sur vos réactions, vos pratiques éducatives et les différentes façons d'aborder la situation.
- **Dans ce chapitre** : annonce les principaux sujets qui seront développés.
- **Développement** : apporte des explications, des repères éducatifs et des informations pour mieux comprendre les enjeux abordés.
- **Pistes d'accompagnement parental** : proposent des conseils et des actions concrètes à adapter à votre réalité familiale.
- **À retenir** : résume les idées essentielles à garder en mémoire.

Les fiches pratiques proposées en annexe peuvent être consultées, reproduites ou adaptées aux besoins de votre famille.

Ce guide n'est pas un ensemble de règles à appliquer mécaniquement. C'est un outil de réflexion, de prévention et d'accompagnement pour vous aider à faire des choix éducatifs éclairés, tout en conciliant les valeurs de votre culture d'origine avec les réalités de votre pays d'accueil.

Prenez le temps de lire, de réfléchir et, lorsque cela est possible, d'échanger avec votre conjoint, vos enfants ou d'autres parents. L'essentiel n'est pas de tout changer du jour au lendemain, mais d'avancer progressivement vers une éducation plus consciente, équilibrée et adaptée aux besoins de vos enfants.

Mot de l'auteure

Chers parents, chères familles,

Être parent est l'une des plus belles responsabilités qui nous soient confiées, mais aussi l'une des plus exigeantes. Élever ses enfants dans un pays différent de celui où l'on a grandi représente parfois un défi supplémentaire. Les valeurs, les lois, les pratiques éducatives et les réalités sociales peuvent être différentes de celles que nous avons connues.

En tant que mère, j'ai appris que chaque enfant est unique. Même lorsqu'ils grandissent sous le même toit, avec les mêmes parents et les mêmes valeurs familiales, les enfants n'ont pas nécessairement les mêmes personnalités, les mêmes besoins ni les mêmes réactions. Ce qui fonctionne avec l'un ne fonctionne pas toujours avec l'autre. Être parent, c'est donc apprendre à connaître chacun de ses enfants, à comprendre ses particularités et à adapter son accompagnement.

En tant qu'enseignante de formation, j'ai eu le privilège d'exercer dans les salles de classe et de côtoyer des enfants aux personnalités et aux comportements très différents. Cette expérience m'a permis de comprendre une réalité importante : **un enfant peut se comporter d'une manière à la maison et d'une autre à l'école**. Un enfant calme et obéissant devant ses parents peut rencontrer des difficultés de comportement en classe. À l'inverse, un enfant agité à la maison peut se montrer particulièrement discipliné à l'école. Cette réalité m'a appris qu'aucun parent et aucun enseignant ne détient, à lui seul, une connaissance complète de l'enfant. Pour mieux comprendre ses besoins et l'accompagner efficacement, la collaboration entre la famille et l'école est essentielle.

En tant que fondatrice et gestionnaire d'établissements scolaires maternels et primaires, je continue de travailler étroitement avec les équipes enseignantes, les responsables pédagogiques et les parents. À travers le suivi des apprentissages, les échanges avec le personnel éducatif et les rencontres avec les familles, je constate combien la réussite et l'épanouissement d'un enfant dépendent de la qualité de l'accompagnement qu'il reçoit, aussi bien à la maison qu'à l'école.

En tant que coach familiale, j'accompagne des parents et des familles confrontés à différentes préoccupations éducatives et relationnelles. Ces échanges me rappellent régulièrement qu'aimer profondément ses enfants ne signifie pas toujours savoir comment réagir face à leurs comportements, à leurs difficultés ou aux changements qu'ils traversent.

Nous pouvons avoir les meilleures intentions du monde et commettre des erreurs par manque d'information, de préparation, de compréhension ou de soutien. Être un parent aimant ne nous dispense pas d'apprendre à être un parent éclairé.

Enfin, en tant que mère immigrante vivant au Canada, je connais aussi les questionnements que peut susciter l'éducation des enfants entre deux cultures. Nous arrivons avec notre histoire, nos valeurs, nos traditions et les principes éducatifs que nous avons reçus.

Nos enfants, quant à eux, grandissent dans un environnement où les références culturelles, les attentes sociales et les règles peuvent être différentes. Cette rencontre entre deux cultures peut être une richesse extraordinaire, mais elle peut également devenir une source d'incompréhensions, de tensions et parfois de conflits au sein des familles.

Au fil de mon parcours personnel et professionnel, j'ai compris une chose essentielle : **nous ne pouvons pas toujours éduquer nos enfants exactement comme nous avons été éduqués, car ils ne grandissent pas nécessairement dans les mêmes réalités que nous.**

Cela ne signifie pas que nous devons abandonner nos racines, renoncer à nos convictions ou effacer notre identité culturelle. Bien au contraire, il s'agit de préserver et de transmettre ce que notre héritage a de précieux, tout en ayant le courage de questionner et de faire évoluer certaines pratiques lorsque cela devient nécessaire.

C'est de cette conviction qu'est né ce guide, ***Éduquer entre deux cultures***.

Je l'ai conçu pour aider les parents immigrants à mieux comprendre leur environnement, leurs responsabilités, les droits de leurs enfants et les défis éducatifs qu'ils peuvent rencontrer. Mon souhait est qu'il leur apporte des repères, des outils pratiques et des pistes de réflexion pour accompagner leurs enfants avec davantage de confiance, de discernement et de bienveillance.

Je ne prétends pas détenir toutes les réponses. Malgré mon expérience, je demeure moi-même une mère qui apprend, qui observe, qui se questionne et qui cherche continuellement à s'améliorer. Car l'éducation n'est pas une science figée : elle demande de l'écoute, de l'humilité, de la patience et une capacité permanente d'adaptation.

Je souhaite également rappeler aux parents que **demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un acte de responsabilité**. Aucun parent ne devrait avoir honte de reconnaître ses difficultés ou de rechercher un accompagnement.

À vous qui avez quitté votre pays avec l'espoir d'offrir un avenir meilleur à vos enfants, j'aimerais transmettre cette conviction :

Notre projet d'immigration ne devrait pas se limiter à la recherche d'une meilleure situation économique ou matérielle. Il mérite aussi d'être accompagné d'un véritable projet éducatif et familial.

Car offrir un avenir meilleur à un enfant, ce n'est pas seulement lui assurer un toit, une bonne école ou de meilleures possibilités. C'est aussi l'aider à développer des valeurs, une estime de soi solide, le sens des responsabilités, le respect des autres et la capacité de trouver sa place dans la société.

Je vous souhaite une lecture enrichissante, qui vous encouragera à réfléchir, à dialoguer, à ajuster certaines pratiques et, surtout, à grandir avec vos enfants.

Parce qu'éduquer, ce n'est pas seulement préparer un enfant à réussir dans la vie. C'est aussi l'accompagner pour qu'il devienne un adulte responsable, équilibré, autonome, respectueux des autres et capable de s'intégrer dans la société sans perdre le lien avec ses racines.

Avec toute ma bienveillance et mon engagement au service des familles,

Prudence NONG-HA MEZAH

Introduction

Immigrer au Canada, c'est souvent partir avec l'espoir de construire une vie meilleure, pour soi et pour ses enfants.

Avant notre départ, nous avons entendu parler des nombreuses possibilités qu'offre le Canada : les perspectives d'emploi, la sécurité, la qualité de vie, l'accès à l'éducation et les possibilités d'avenir pour nos enfants. Ces espoirs nous ont donné le courage de quitter notre pays, nos proches, nos habitudes et parfois tout ce que nous avons construit, pour recommencer une nouvelle vie ailleurs.

Nous avons préparé notre projet d'immigration avec enthousiasme, mais aussi avec des inquiétudes. Nous nous sommes renseignés sur les démarches administratives, les documents nécessaires, le logement, l'emploi, les assurances et l'inscription de nos enfants à l'école.

À notre arrivée, nous avons généralement reçu des informations et des orientations pour faciliter notre installation et notre intégration.

Mais avons-nous suffisamment préparé notre projet éducatif et familial ?

Avons-nous pris le temps de comprendre comment fonctionne l'éducation des enfants dans notre nouveau pays ? Connaissions-nous réellement nos droits et nos responsabilités en tant que parents ? Savons-nous ce que l'école, les institutions et la société attendent de nous dans l'accompagnement de nos enfants ?

Ces questions, pourtant essentielles, ne sont pas toujours au cœur de nos préparatifs.

Bien souvent, nous arrivons avec les valeurs, les traditions et les méthodes éducatives que nous avons reçues dans notre pays d'origine. Nous souhaitons naturellement les transmettre à nos enfants, sans toujours réaliser que certaines pratiques peuvent être perçues différemment, voire être incompatibles avec les lois et les principes de protection de l'enfant dans notre pays d'accueil.

De leur côté, nos enfants découvrent un nouvel environnement. Ils apprennent une nouvelle langue, s'adaptent à un autre système scolaire, développent de nouvelles relations et sont exposés à des valeurs et à des façons de penser parfois différentes de celles de leur famille.

Progressivement, des incompréhensions peuvent apparaître entre parents et enfants.

Un enfant qui commence à revendiquer davantage d'autonomie, un adolescent qui conteste certaines règles familiales, un parent qui ne comprend pas les attentes de l'école ou encore une famille qui s'interroge sur les limites de son autorité parentale : autant de situations qui peuvent devenir des sources de tensions.

Ce n'est parfois qu'au moment où une difficulté survient que nous découvrons certaines réalités de notre pays d'accueil.

Il peut s'agir d'un appel de l'école, d'une convocation à une rencontre avec un enseignant ou la direction, d'un conflit entre enfants, d'une mesure disciplinaire, d'une situation d'intimidation ou encore d'une intervention des services de protection de la jeunesse.

Ces événements peuvent susciter de nombreuses interrogations, particulièrement lorsque nous ne comprenons pas clairement les règles, les procédures ou les responsabilités de chacun.

Certains parents se sentent alors démunis, incompris, jugés ou dépassés. D'autres deviennent hésitants dans leurs décisions éducatives, par crainte de commettre une erreur ou de faire l'objet d'un signalement.

Ils ont parfois l'impression de devoir constamment marcher sur des œufs dans leur propre famille.

Face à ces difficultés, une question douloureuse peut même surgir :

« Avons-nous fait le bon choix en venant nous installer ici avec nos enfants ? »

Cette interrogation mérite d'être accueillie avec compréhension. Elle traduit parfois le découragement de parents qui avaient pourtant entrepris leur projet d'immigration avec les meilleures intentions.

Cependant, ces difficultés ne signifient pas nécessairement que notre projet d'immigration est un échec. Elles nous rappellent surtout qu'une installation réussie ne se limite pas aux démarches administratives, à l'emploi ou à la stabilité financière.

L'intégration familiale et l'adaptation éducative sont tout aussi importantes.

Des ressources, des services et des organismes existent pour accompagner les familles. Malheureusement, certains parents ignorent leur existence, ne savent pas à qui s'adresser ou hésitent à demander de l'aide.

Or, mieux connaître notre environnement permet de prévenir certaines incompréhensions, de prendre des décisions éclairées et d'accompagner nos enfants avec davantage de sérénité.

C'est de cette préoccupation qu'est né ce guide : **informer, sensibiliser, prévenir et outiller les parents immigrants afin de les aider à éduquer leurs enfants entre deux cultures.**

Il s'appuie sur mon expérience de mère immigrante au Canada, d'enseignante de formation, de fondatrice et gestionnaire d'établissements scolaires maternels et primaires, ainsi que sur mon travail d'accompagnement des familles en tant que coach familiale.

Au fil des chapitres, nous explorerons plusieurs dimensions essentielles de la parentalité en contexte d'immigration : l'autorité parentale, les droits et responsabilités des parents et des enfants, la discipline sans violence, le système scolaire québécois, la collaboration entre la famille et l'école, les défis de l'enfance et de l'adolescence, la prévention des situations pouvant compromettre le développement de l'enfant, les ressources d'accompagnement et l'équilibre familial.

À travers des mises en situation, des questions de réflexion, des explications et des pistes d'accompagnement, ce livre vous invite à mieux comprendre les réalités de votre pays d'accueil et à réfléchir à vos pratiques éducatives.

Il ne s'agit pas de choisir entre notre culture d'origine et celle de notre pays d'accueil. Il s'agit d'apprendre à construire un équilibre entre les deux.

Nous pouvons préserver nos racines, transmettre nos valeurs et maintenir notre identité culturelle tout en faisant évoluer certaines pratiques pour répondre aux besoins de nos enfants et respecter les lois de notre environnement.

Nos enfants ne grandissent pas nécessairement dans les mêmes réalités que nous. Ils ont besoin que nous les accompagnions avec amour, mais aussi avec compréhension, écoute, discernement et responsabilité.

Réussir son immigration, ce n'est pas seulement trouver un emploi, obtenir un logement ou améliorer ses conditions matérielles. C'est aussi réussir à préserver l'équilibre familial, maintenir le dialogue entre les générations, accompagner l'épanouissement de ses enfants et construire ensemble un avenir dans lequel chacun trouve sa place.

Car au-delà du projet d'immigration, il existe un projet tout aussi précieux : **celui de bâtir une famille épanouie, unie et capable de grandir entre deux cultures, sans perdre ses racines.**

TABLE DES MATIÈRES

Pages préliminaires

- **Avis important ... 2**
- **À qui s'adresse ce guide ? ... 3**
- **Comment utiliser ce guide ? ... 4**
- **Mot de l'auteure ... 5**
- **Introduction...8**

LES 12 CHAPITRES

Chapitre 1 — Comprendre l'autorité parentale dans le pays d'accueil ... 13

Chapitre 2 — Ce qui est permis, interdit ou risqué dans l'éducation des enfants ... 16

Chapitre 3 — La DPJ : comprendre son rôle avant d'en avoir peur ... 18

Chapitre 4 — Comprendre le système scolaire québécois ... 23

Chapitre 5 — Éduquer sans violence : allier fermeté et bienveillance ... 29

Chapitre 6 — Accompagner l'adaptation de l'enfant et prévenir le racisme, l'intimidation et le harcèlement ... 33

Chapitre 7 — Accompagner l'adolescent vers l'autonomie et la responsabilité ... 37

Chapitre 8 — Santé, confidentialité, sécurité et utilisation des écrans ... 42

Chapitre 9 — Collaborer efficacement avec l'école et les services d'accompagnement ...47

Chapitre 10 — Préserver les valeurs et la culture familiales tout en favorisant l'intégratio 53

Chapitre 11 — Immigration : concilier vie professionnelle, vie familiale et responsabilités parentale....57

Chapitre 12 — Programmes, services et ressources pour accompagner les parents immigrants ..66

CONCLUSION ... 70

ANNEXES PRATIQUES ... 72

RESSOURCES OFFICIELLES ... 80

À PROPOS DE L'AUTEURE ... 82

MOT DE CLÔTURE ... 83

Éduquer entre deux cultures

Comprendre le pays d'accueil, accompagner ses enfants et préserver ses valeurs familiales

Chapitre 1 : Comprendre l'autorité parentale dans le pays d'accueil

Mise en situation

Samuel, 12 ans, utilise son téléphone jusque tard dans la nuit malgré une règle familiale. Fatigué le matin, il néglige ses devoirs. Lorsque son père lui demande de remettre l'appareil, il réplique : « J'ai des droits, tu ne peux pas me prendre mon téléphone ! » La discussion s'envenime.

Questions de réflexion

Comment concilier les droits de Samuel et l'autorité parentale ?

Dans ce chapitre

- 1.1 Introduction
- 1.2 Ce que les parents doivent assurer
- 1.3 Les droits de l'enfant
- 1.4 Les responsabilités de l'enfant
- 1.5 Décisions du quotidien et décisions importantes

1.1 Introduction



L'autorité parentale se construit par l'écoute, la protection et des limites claires.

L'autorité parentale comprend notamment la garde, la surveillance, l'éducation, la protection et les soins. Elle donne aux parents la responsabilité de prendre des décisions pour l'enfant, mais elle n'est pas un pouvoir sans limites. Elle doit toujours être exercée dans l'intérêt de l'enfant, dans le respect de ses droits et sans violence.

1.2 Ce que les parents doivent assurer

Les parents doivent offrir un milieu sécuritaire, une surveillance adaptée, la nourriture, les vêtements, l'hygiène, le logement et les soins nécessaires. Ils doivent aussi veiller à la fréquentation scolaire, protéger l'enfant contre la violence et adapter leurs exigences à son âge et à sa maturité.

Lorsque les deux parents exercent l'autorité parentale, les décisions importantes concernant notamment l'école, la santé, la résidence ou une orientation majeure doivent normalement être discutées entre eux, même après une séparation.

1.3 Les droits de l'enfant

L'enfant a notamment le droit :

- D'être protégé contre la violence, la négligence, l'exploitation et les mauvais traitements;
- De recevoir les soins et l'attention nécessaires à son développement;
- D'avoir accès à l'éducation;
- D'être protégé contre le racisme, la discrimination, le harcèlement et l'intimidation;
- D'exprimer son opinion et d'être écouté selon son âge et sa maturité;
- Au respect de sa dignité, de son intégrité et de sa vie privée;
- De vivre sa culture, sa langue ou sa religion dans le respect de la loi et des droits d'autrui;
- De jouer, de se reposer et de participer à des activités adaptées à son âge.

Reconnaître ces droits n'enlève pas l'autorité aux parents. Cela change la manière de l'exercer.

L'enfant peut être entendu sans décider de tout. Le parent peut imposer une limite sans humilier.

1.4 Les responsabilités de l'enfant

Selon son âge et sa maturité, l'enfant apprend progressivement à respecter les personnes, les règles raisonnables de la maison et de l'école, les biens d'autrui et les engagements pris. Il apprend aussi à reconnaître ses erreurs, réparer les torts causés, demander de l'aide et utiliser les outils numériques de façon responsable.

Une responsabilité ne doit jamais être trop lourde pour son âge. Aider à ranger la maison est éducatif. Devenir le principal responsable de ses frères et sœurs pendant que les adultes sont constamment absents peut devenir une charge inadaptée.

1.5 Décisions du quotidien et décisions importantes

Decisions du Quotidien	Decisions importantes
Repas, devoirs, routine et coucher	Choix ou changement d'école
Activités habituelles	Soins de santé importants
Conséquences raisonnables	Résidence de l'enfant
Organisation courante des sorties	Orientation religieuse ou éducative majeure

À retenir

- L'autorité parentale comporte des devoirs de protection, de surveillance, d'éducation et de soins ; elle s'exerce dans l'intérêt de l'enfant.
- L'enfant a des droits, notamment au respect, à la sécurité et à l'expression de son opinion ; ces droits n'effacent pas les règles familiales raisonnables.
- Les décisions et responsabilités doivent tenir compte de l'âge et de la maturité de l'enfant ; les décisions importantes demandent une attention particulière.

Chapitre 2 : Ce qui est permis interdit ou risqué

Mise en situation

Aïcha, 9 ans, sort de l'école trente minutes avant le retour de ses parents, qui viennent de commencer un nouvel emploi. Ils envisagent de la laisser seule à la maison, mais connaissent peu leurs voisins. Ils se demandent si cette décision est sécuritaire et adaptée à son âge.

Questions de réflexion

Quels risques et quelles responsabilités cette situation soulève-t-elle ?

Dans ce chapitre

2.1 Introduction

2.2 La discipline physique

2.3 Laisser un enfant seul

2.1 Introduction



Une pratique éducative ne s'évalue pas seulement par l'intention du parent. Il faut aussi considérer l'âge de l'enfant, la gravité du geste, sa fréquence, le contexte et ses conséquences. La grille suivante sert de repère éducatif; elle ne constitue pas un avis juridique.

2.2 La discipline physique

Le droit criminel canadien comporte encore une défense très limitée à l'article 43, interprétée strictement par les tribunaux. Cette disposition ne rend pas la violence éducative souhaitable et n'empêche pas une intervention en protection de la jeunesse.

La voie la plus sûre, la plus claire et la plus éducative consiste à ne jamais utiliser de châtiment corporel. Un parent peut ressentir de la colère sans agir sous son emprise. Lorsque la tension monte, il vaut mieux sécuriser l'enfant, interrompre la discussion, respirer, appeler un proche si nécessaire et reprendre l'intervention une fois le calme revenu.

2.3 Laisser un enfant seul

Il n'existe pas une réponse valable pour toutes les situations en fonction de l'âge seulement.

Il faut considérer la maturité, la durée, le moment de la journée, l'accès à un adulte, les dangers du logement, la présence d'autres enfants et la capacité à réagir en urgence.

Avant de laisser un enfant seul, demandez-vous :

- Connaît-il son adresse et les numéros d'urgence ?
- Sait-il quoi faire en cas de feu, de blessure ou de personne à la porte ?
- Peut-il joindre rapidement un adulte fiable ?
- Respecte-t-il habituellement les consignes de sécurité ?
- La durée et le moment sont-ils raisonnables ?

Un jeune enfant ou un enfant non préparé doit toujours rester sous une surveillance adéquate. Laisser l'enfant plus de temps au service de garde, faire recours à une gardienne ou faire venir un parent qui peut nous donner un coup de main, faire faire la formation pour se garder seule quand l'enfant à l'âge adéquat.

À retenir

- Une pratique éducative doit être appréciée selon la sécurité de l'enfant, son âge, sa maturité et le contexte, et non seulement selon l'intention du parent.
- La surveillance et les limites doivent être adaptées à chaque situation ; laisser un enfant seul exige une évaluation concrète des risques.
- Les conséquences éducatives doivent rester raisonnables, non violentes et respectueuses de la dignité de l'enfant.

Chapitre 3 : La DPJ comprendre avant d'avoir peur

Mise en situation

Mise en situation

À l'école, l'enseignante de Giles remarque que celui-ci semble régulièrement fatigué et mange très peu pendant les repas, contrairement à sa sœur, qui fréquente le même établissement.

Préoccupée par cette situation, elle décide d'effectuer un signalement à la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ), sans avoir préalablement échangé avec les parents.

Lorsque ces derniers sont informés du signalement, ils sont surpris, inquiets et ne comprennent pas ce qui a motivé cette démarche, car les parents mettent le nécessaire dans la boîte à lunch de leur enfant.

Questions de réflexion

Dans quelles circonstances la protection de la jeunesse peut-elle intervenir ?

Dans ce chapitre

- 3.1 Introduction
- 3.2 Comprendre les causes des signalements à la DPJ
- 3.3 D'où peut venir un signalement
- 3.4 Si un intervenant vous contacte
- 3.5 Si l'enfant doit être placé hors de son milieu familial

3.1 Introduction



Comprendre les préoccupations et collaborer aide à protéger l'enfant.

La Direction de la protection de la jeunesse intervient lorsqu'il existe des motifs de croire que la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis ou peut l'être.

Un signalement ne signifie pas automatiquement que l'enfant sera retiré de sa famille.

L'intervention peut mener à une vérification, à une évaluation, à des services ou à d'autres mesures selon la situation.

3.2 Comprendre les causes des signalements à la DPJ

L'appréciation dépend des faits, de leur gravité, de leur répétition, de leurs conséquences et des mesures de protection disponibles. Les causes sont multiples et nous avons entre autres :

- Violence physique, Coups, gestes causant des blessures,
- Maltraitance psychologique
- Humiliations répétées, rejet,
- Menaces graves ou propos qui terrorisent l'enfant (notamment les
- Menaces répétées de le renvoyer seul dans son pays d'origine.)
- Négligence physique
- Besoins essentiels insuffisamment couverts : alimentation, vêtements appropriés au climat,
- Hygiène, logement sûr ou surveillance adaptée.
- Négligence liée à la santé (Soins essentiels non obtenus alors que l'enfant présente un besoin important, en tenant compte de l'accès réel aux services et des démarches entreprises.)
- Négligence éducative
- Absences scolaires injustifiées et répétées ou défaut persistant d'assurer une instruction appropriée.
- Abus sexuels et défaut de protection
- Utilisation d'objets pour punir ou interventions physiques dangereuses
- Abus, exploitation ou risque sérieux d'abus. Écouter l'enfant sans le faire répéter inutilement et
- Exposition à la violence conjugale
- Violence, intimidation ou contrôle coercitif dont l'enfant subit les effets, y compris après une séparation.
- Troubles de comportement sérieux
- Situations où la sécurité ou le développement de l'enfant est menacé et où les mesures nécessaires ne sont pas prises.
- Abandon
- Absence de prise en charge adéquate par un parent ou une autre personne responsable.
- Situations courantes à examiner avec nuance
- Un enfant qui reste seul à la maison,
- Un adolescent qui garde un cadet,
- Une famille en difficulté financière,
- Un parent qui consomme de l'alcool,

Une séparation ou une mauvaise note scolaire ne constituent pas automatiquement un motif de compromission. Il faut regarder la sécurité, l'âge et la maturité de l'enfant, la fréquence, la durée, les conséquences et les solutions mises en place.

En cas de préoccupation

Demander les faits précis, écouter sans accuser, documenter les mesures prises, rechercher une solution de garde ou de soutien adaptée, et consulter au besoin un organisme communautaire, un CLSC ou un professionnel du droit. Un signalement n'est ni une condamnation ni un placement automatique.

Référence de lecture : Loi sur la protection de la jeunesse du Québec, notamment les articles 38 et 38.1. Ce complément n'est pas un avis juridique; faire vérifier les références avant publication commerciale.

3.3 D'où peut venir un signalement

Un signalement peut venir de toute personne qui a des motifs raisonnables de croire qu'un enfant a besoin de protection :

- **L'enfant lui-même,**
- **Un frère ou une sœur,**
- **L'autre parent, un proche,**
- **Un voisin,**
- **Un ami de la famille,**
- **Le parent d'un camarade,**
- **Un enseignant, une éducatrice,**
- **La direction ou un membre du personnel scolaire,**
- **Un médecin, une infirmière, un psychologue, Un psychoéducateur, un travailleur social, un organisme communautaire ou la police (Il peut s'appuyer sur des faits observés ou sur des confidences reçues.)**

À l'école ou dans un service de garde, l'inquiétude peut naître d'absences répétées, de faim, de Vêtements inadéquats, d'une hygiène gravement négligée, de blessures inexpliquées, d'une grande fatigue, d'un changement marqué de comportement, de peur de rentrer à la maison, d'un manque de soins ou de surveillance, d'une exposition à la violence conjugale ou de responsabilités familiales excessives. Une confidence au sujet de violence ou d'un geste sexuel doit toujours être prise au sérieux.

Un signalement n'est ni une preuve de culpabilité, ni une condamnation, ni un retrait automatique de l'enfant. La DPJ reçoit l'information et décide si elle doit la retenir pour évaluation. L'identité de la personne qui signale est confidentielle.

Il faut éviter les accusations, les menaces, les publications sur les réseaux sociaux et les pressions sur l'enfant pour qu'il révèle qui a parlé.

Le meilleur réflexe est de demander quels faits préoccupent les intervenants et de collaborer à la sécurité de l'enfant.

3.4 Si un intervenant vous contacte

- **Demandez son nom, son rôle, ses coordonnées et l'objet de l'appel.**
- **Écoutez les préoccupations précises et prenez des notes.**
- **Répondez honnêtement. Si vous ne comprenez pas une question, demandez qu'elle soit reformulée.**
- **Demandez quels changements sont attendus, dans quel délai et quels services sont disponibles.**
- **Conservez les communications, rendez-vous, documents et preuves de collaboration.**
- **Demandez un interprète professionnel au besoin. Évitez d'utiliser l'enfant comme interprète.**
- **Consultez rapidement une ressource juridique avant une décision importante.**
- **Vous pouvez demander si un intervenant possédant une expérience interculturelle est disponible.**

3.5 Si l'enfant doit être placé hors de son milieu familial

Le placement n'est pas automatique lorsqu'un signalement est retenu. Le DPJ cherche d'abord, lorsque la situation le permet, des mesures capables de protéger l'enfant dans son milieu familial. Toutefois, si l'évaluation montre qu'il n'y est pas en sécurité et qu'aucune mesure immédiate ne permet de le protéger à la maison, il peut être hébergé temporairement dans un autre milieu.

Selon la situation, l'enfant peut être confié à une personne significative, notamment un grand-parent ou un autre membre de la famille élargie, lorsque cette solution est sécuritaire et répond à son intérêt. Sinon, il peut être accueilli dans une famille d'accueil ou, selon son âge et ses besoins, dans une autre ressource appropriée.

La famille d'accueil assure les soins quotidiens et la sécurité de l'enfant; elle ne remplace pas automatiquement les parents et ne devient pas sa famille adoptive.

Les parents doivent demander qu'on leur explique clairement les faits préoccupants, la mesure proposée, sa durée, les conditions à respecter, les services offerts et la prochaine date de révision. Une entente sur des mesures volontaires peut être proposée lorsque les personnes concernées y consentent. En cas de désaccord sur les mesures nécessaires, la situation peut être soumise au tribunal, qui décide en fonction de l'intérêt et de la sécurité de l'enfant.

Les parents peuvent consulter un avocat et demander d'être accompagnés dans leurs démarches.

Pendant le placement, les contacts avec les parents, les frères, les sœurs et les personnes significatives sont organisés selon les besoins et la sécurité de l'enfant, l'entente conclue ou la décision du tribunal. Les parents gagnent à respecter les horaires, éviter de questionner l'enfant comme un enquêteur et lui répéter qu'il n'est pas responsable de la situation.

Lorsqu'un retour à la maison est envisagé, un plan précise les changements attendus :

supervision, soins, logement, gestion de la violence ou des dépendances, fréquentation scolaire, soutien psychosocial ou autres mesures adaptées.

La situation est réévaluée, le retour doit se faire lorsque les conditions permettent de protéger l'enfant; si ce n'est pas possible, un projet de vie plus stable peut être recherché.

À retenir

- Un signalement à la DPJ n'équivaut pas automatiquement à une conclusion de maltraitance ni à un retrait de l'enfant.
- Les professionnels évaluent les faits et les besoins de protection ; les parents gagnent à demander des explications et à faire connaître leur situation.
- La prévention passe par l'attention aux besoins de l'enfant, la collaboration et la recherche rapide de soutien en cas de difficulté.

Chapitre 4 : Comprendre l'école québécoise

Mise en situation

Kevin montre rarement ses évaluations à ses parents. Lorsqu'ils découvrent ses résultats scolaires insatisfaisants, ils lui reprochent de leur avoir caché ses difficultés, sans chercher à comprendre les raisons de son silence. Blessé et découragé par leur réaction, Kevin se renferme et évite désormais toute discussion sur sa vie scolaire.

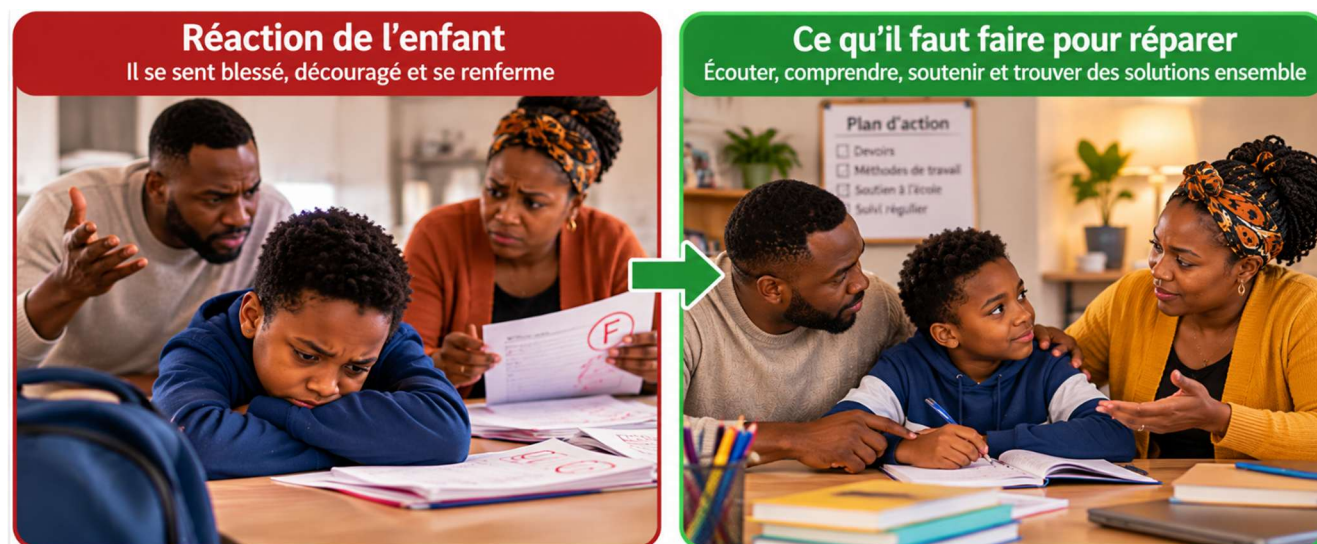
Questions de réflexion

Comment comprendre les résultats scolaires et accompagner un enfant en difficulté ?

Dans ce chapitre

- 4.1 Introduction
- 4.2 Les services de garde avant l'entrée à l'école
- 4.3 Le rôle du parent
- 4.4 Réagir aux situations courantes
- 4.5 Comprendre le bulletin
- 4.6 Stimuler sans humilier
- 4.7 Frais et préparation des études

4.1 Introduction



La réussite se construit lorsque la famille protège le temps d'étude et assiste l'enfant.

Au Québec, l'éducation préscolaire, appelée maternelle, n'est pas obligatoire. Des classes de maternelle 4 ans existent dans certains milieux, et la maternelle 5 ans est largement offerte. Tout enfant résident du Québec doit fréquenter l'école à compter du début de l'année scolaire de ses 6 ans. Cette obligation se poursuit jusqu'au dernier jour de l'année scolaire pendant laquelle il atteint 16 ans ou jusqu'à l'obtention d'un diplôme décerné par le ministre, selon la première éventualité.

Les services de garde éducatifs à l'enfance comprennent notamment les centres de la petite enfance, les garderies et les services en milieu familial. L'admission dépend des places disponibles et des critères du service.

4.2 Les services de garde avant l'entrée à l'école

Avant la maternelle, de nombreux enfants fréquentent un service de garde, parfois dès l'âge d'environ six mois et jusqu'à leur entrée à l'école. Les places destinées aux poupons, généralement les enfants de moins de 18 mois, peuvent être particulièrement recherchées. L'âge d'admission, l'horaire et les services offerts varient selon chaque milieu.

Le Québec compte plusieurs types de services : les centres de la petite enfance ou CPE, qui offrent des places subventionnées; les garderies subventionnées; les garderies non subventionnées, qui fixent leurs propres tarifs; et les services de garde éducatifs en milieu familial reconnus, dont certaines places sont subventionnées. Il existe aussi des services non reconnus, qui ne sont pas soumis au même régime de reconnaissance.

Avant de choisir, vérifiez le permis ou la reconnaissance, le programme éducatif, les heures, les repas, les politiques, les rapports disponibles et les mesures de sécurité.

Pour demander une place dans un service de garde reconnu, le parent doit inscrire l'enfant au Portail d'inscription aux services de garde, anciennement appelé La Place 0-5. Le portail permet de créer le dossier familial, de rechercher des services et de suivre les demandes. Une inscription ne garantit pas une place immédiate : le délai dépend notamment du secteur, de l'âge de l'enfant, des places disponibles et des priorités d'admission.

Il est donc préférable de s'inscrire tôt, de choisir plusieurs milieux réalistes, de garder ses coordonnées à jour et de répondre rapidement lorsqu'une place est proposée. **Les services subventionnés donnent accès à la contribution réduite. Les services non subventionnés demandent généralement un tarif plus élevé, mais certaines familles peuvent être admissibles au crédit d'impôt pour frais de garde.** Comparez le coût net réel, les heures de garde, la distance, la qualité du milieu et les besoins particuliers de l'enfant avant d'accepter une place.

4.3 Le rôle du parent

Le parent inscrit l'enfant, justifie ses absences, lit les communications, participe aux rencontres et informe l'école des besoins importants.

À la maison, il protège le sommeil, prévoit une routine de lecture et de devoirs, et demande de l'aide lorsque les difficultés persistent. Collaborer ne signifie pas accepter sans question. Le parent peut demander comment une décision a été prise, quelles mesures ont déjà été essayées et comment les progrès seront évalués.

4.4 Réagir aux situations courantes

Situation	Réponse constructive
Classe d'accueil ou soutien linguistique	Présenter le service comme un tremplin et demander les objectifs de progression
Méthodes pédagogiques différentes	Demander comment l'enfant apprend et comment il est évalué
Plan d'intervention	Participer, faire entendre les forces de l'enfant et demander des objectifs observables
Intimidation ou discrimination	Écouter, consigner les faits et communiquer rapidement avec l'école
Baisse des résultats	Examiner le sommeil, le stress, la langue et les acquis avant de punir

4.5 Comprendre le bulletin

Le bulletin présente les matières ou compétences évaluées, les résultats et leur pondération.

Au secondaire, les notes sont généralement exprimées en pourcentage. La moyenne du groupe peut aider à situer un résultat, mais elle ne raconte pas toute l'histoire. Le parent doit aussi regarder la progression, les commentaires, la remise des travaux et les unités obtenues.

Pour plusieurs programmes et épreuves du secondaire, la note de passage est de 60 %.

Un résultat faible doit déclencher des questions et un plan de soutien, pas seulement une punition.

Cinq questions à poser

- Quelle compétence précise pose problème ?
- Mon enfant progresse-t-il depuis la dernière étape ?
- Quels efforts et quelles stratégies observez-vous ?
- Quel soutien peut être offert à l'école et à la maison ?
- Quand allons-nous évaluer les progrès ?

4.6 Stimuler sans humilier

L'absence de classement public n'interdit ni l'ambition ni le dépassement de soi. On peut demander à l'enfant d'améliorer une compétence, de lire davantage, de remettre ses travaux ou de maîtriser une notion. Comparer continuellement un enfant à ses camarades ou à ses frères et sœurs fragilise toutefois la confiance et détourne l'attention de ses propres progrès.

4.7 Frais et préparation des études

Au primaire et au secondaire publics, les services éducatifs sont généralement gratuits pour les élèves admissibles, mais les familles doivent prévoir certaines dépenses personnelles : cahiers dans lesquels l'élève écrit, fournitures, repas, service de garde, activités ou transport selon la situation. Le supplément pour l'achat de fournitures scolaires lié à l'Allocation famille est versé aux familles admissibles.

En 2026, le montant est de 127 dollars par enfant admissible. Comme ce montant est indexé, il faut le vérifier chaque année. Même lorsque les droits de scolarité au cégep public sont gratuits pour une personne admissible, les études entraînent des coûts.

Un régime enregistré d'épargne-études peut donner accès à des mesures comme la Subvention canadienne pour l'épargne-études et, pour certains enfants, le Bon d'études canadien. Vérifier tôt l'admissibilité laisse plus de temps pour planifier.

4.8 Créer un espace favorable aux apprentissages

Choisissez un endroit calme, propre, éclairé et ordonné, loin de la télévision et des conversations bruyantes. Prévoyez une table, une chaise adaptée, le matériel nécessaire et de l'eau. Les téléphones peuvent être déposés ailleurs ou mis en mode silencieux.

Dans un petit logement, toute la famille peut convenir d'une « période calme » ou utiliser la bibliothèque du quartier.

Un minuteur visuel aide l'enfant à voir le temps qui passe : par exemple 20 à 25 minutes de travail, puis une pause de 5 minutes, selon l'âge et la tâche. Le minuteur sert de repère, jamais de menace.

4.9 Les étapes du parcours scolaire québécois

Le préscolaire comprend la maternelle 4 ans, offerte selon les conditions et les places, et la maternelle 5 ans. Le primaire dure six années (1^{re} à 6^e année), généralement réparties en trois cycles. Le secondaire s'étend de la 1^{re} à la 5^e secondaire. Les parcours peuvent ensuite mener à la formation professionnelle, au cégep (formation préuniversitaire ou technique) et à l'université.

L'âge, le parcours antérieur et les besoins de l'élève influencent son classement lors de l'inscription.

Il au moment venu, il faut :

- Préparer les documents pour inscrire son enfant
- Communiquez avec le centre de services scolaire ou la commission scolaire concernée pour connaître l'école de secteur, les critères d'admission et les documents requis.
- Préparez les pièces d'identité, les preuves de résidence, les documents scolaires antérieurs et,
- Si nécessaire, les documents d'immigration.

Les règles d'admissibilité à l'enseignement en anglais sont particulières : ne présumez pas que le choix de langue est libre pour toutes les familles.

4.10 : Classes d'accueil, francisation et adaptation

Un élève nouvellement arrivé qui ne maîtrise pas suffisamment le français peut recevoir des services d'accueil et de soutien à l'apprentissage du français.

Selon son évaluation et les ressources de son milieu, il peut fréquenter une classe d'accueil ou recevoir du soutien dans une classe ordinaire. Le parent peut demander comment sont évalués les acquis antérieurs, quelles sont les étapes d'intégration et comment soutenir le français sans dévaloriser la langue familiale.

4.11 Calendrier scolaire, journées pédagogiques et communications

L'année scolaire débute généralement à la fin de l'été et se termine en juin.

Elle comprend des jours de classe, des journées pédagogiques, des congés et des périodes de bulletin.

Chaque école publie son calendrier. Une journée pédagogique n'est pas une journée de cours ordinaire; renseignez-vous à l'avance sur les possibilités de garde. Consultez régulièrement le portail parent, les courriels et les messages de l'école.

4.12 Comprendre l'évaluation et demander de l'aide

Les apprentissages sont évalués à l'aide de travaux, d'observations, de situations d'évaluation et, selon le niveau, d'épreuves ministérielles.

Les modalités varient selon les cycles et les matières. Lorsqu'un résultat inquiet, demandez à l'enseignant ce qui est évalué, les forces de l'enfant, les difficultés précises et le soutien prévu. Certains élèves peuvent bénéficier de services complémentaires, d'adaptations ou d'un plan d'intervention, élaboré avec les personnes concernées.

À retenir

- Comprendre le fonctionnement de l'école québécoise aide à suivre les apprentissages, les évaluations et les communications.
- Les difficultés scolaires méritent une recherche des causes, plutôt qu'un jugement immédiat sur l'enfant.
- Une relation régulière avec l'enseignant et la direction permet d'agir plus tôt et de mieux accompagner l'enfant.

Chapitre 5 : Éduquer sans violence avec fermeté et bienveillance

Mise en situation

Après une longue journée de travail, un parent constate que son enfant n'a pas respecté sa routine du retour de l'école. Épuisé, il hausse le ton et menace de le punir sévèrement. L'enfant se met à pleurer et le dialogue s'interrompt.

Questions de réflexion

Comment maintenir des règles sans recourir à la violence ni à l'humiliation ?

Dans ce chapitre

- 5.1 Introduction
- 5.2 La méthode CADRE
- 5.3 Une conséquence éducative
- 5.4 Situations du quotidien
- 5.5 Préparer le matin dès la veille
- 5.6 Quand le parent perd son calme

5.1 Introduction



Préparer ensemble le lendemain rend les matins plus paisibles.

La bienveillance n'est pas le laisser-faire. La fermeté n'est pas la dureté.

Une autorité saine combine une relation chaleureuse, des attentes claires, une surveillance réelle et des conséquences prévisibles.

5.2 La méthode CADRE

Étape	Application
Calmer	Réguler sa voix et son corps avant d'intervenir
Accueillir	Nommer l'émotion sans excuser le geste
Dire la règle	Formuler une consigne courte, claire et réalisable
Réparer	Corriger le tort, remettre en ordre ou présenter des excuses
Encourager	Reconnaître l'effort et la capacité de changer

5.3 Une conséquence éducative

Une conséquence utile est connue d'avance lorsque c'est possible, proportionnée à l'âge et au comportement, limitée dans le temps et respectueuse des besoins essentiels. Elle permet à l'enfant de réparer et de recommencer.

La conséquence ne doit pas servir à soulager la colère du parent. Elle doit aider l'enfant à comprendre le lien entre son choix et ses effets.

5.4 Situations du quotidien

a. Retour tardif sans avoir prévenu, que faire ?

- Commencez par vérifier la sécurité de l'enfant.
- Une fois le calme revenu, demandez la raison du retard,
- Rappelez l'heure convenue et réduisez temporairement la durée de la prochaine sortie.
- Revoyez le moyen de communication et le plan de localisation de l'enfant.

b. Téléphone utilisé en dehors des heures convenues, que faire?

- Demandez calmement de déposer l'appareil à l'endroit prévu.
- Appliquez la conséquence annoncée, par exemple une réduction du temps d'écran le lendemain.
- Évitez d'arracher l'appareil brutalement, de menacer de le détruire ou de le confisquer sans limite de temps.

c. Paroles irrespectueuses

- Dites : « Je comprends que tu sois en colère, mais je n'accepte pas que tu me parles ainsi. Nous reprendrons la discussion lorsque nous pourrons parler avec respect. »
- Plus tard, aidez l'enfant à reformuler son désaccord et à réparer si ses paroles ont blessé quelqu'un.

d. Crise dans un lieu public

- Utilisez peu de mots pour ramener l'enfant à l'ordre,
- Maintenez la limite et éloignez-vous vers un endroit plus calme si possible.
- Ne cédez pas uniquement pour mettre fin aux regards des autres.
- Après la crise, revenez brièvement sur ce qui s'est passé et entraînez le comportement attendu pour la prochaine fois.

e. Apparence modifiée sans accord parental

- Si un adolescent revient avec un piercing, un tatouage ou une autre modification que faire? commencez par vérifier les conditions de sécurité et de santé.
- Écoutez ses raisons,
- Rappelez les règles familiales et adaptez la conséquence à son âge, au risque et au non-respect de l'entente.

L'humiliation sur son apparence n'enseigne pas la responsabilité.

5.5 Préparer le matin dès la veille

Une grande partie des conflits du matin peut être évitée le soir. Comment s'y prendre?

Avec l'enfant, vérifiez la météo et préparez les sous-vêtements, les chaussettes, les vêtements, les chaussures ou bottes, le manteau, la tuque, les mitaines, le foulard, le sac d'école, les documents, la bouteille d'eau, le lunch et le matériel d'une activité spéciale. Offrez deux choix acceptables, adaptés à la météo et aux règles de l'école.

Le lendemain, rappelez calmement : « ***Tu as participé au choix; maintenant nous suivons notre plan.*** », : « ***Tu peux mettre le chandail vert ou orange; nous devons nous habiller.*** »

Pour le lunch, proposez quelques options nourrissantes parmi lesquelles l'enfant peut choisir.

Participer ne signifie pas décider de tout : le parent garde le cadre, tandis que l'enfant exerce une autonomie adaptée à son âge.

Si l'enfant refuse de se lever le matin, vérifiez d'abord le sommeil, les écrans, une maladie, l'anxiété ou l'intimidation. Réveillez-le avec calme, lumière et un avertissement de cinq minutes.

En cas de pleurs ou de cris, nommez l'émotion avec peu de mots et donnez un choix sur la manière d'agir, non sur l'obligation

Si l'enfant refuse le bain, cherchez la cause : froid, sensibilité, peur, fatigue ou difficulté à arrêter de jouer.

Annoncez la transition, utilisez un minuteur, préparez la serviette et les vêtements, puis offrez de petits choix : bain ou douche, savon, ordre des étapes, température raisonnable.

La bienveillance accueille l'émotion; le cadre maintient la routine d'hygiène.

5.6 Quand le parent perd son calme

Réparer ne détruit pas l'autorité. Dire « J'ai crié et mes paroles étaient blessantes.

La règle demeure, mais je n'aurais pas dû te parler ainsi » montre à l'enfant comment assumer une erreur sans renoncer à la limite.

À retenir

- La discipline positive combine des attentes claires, une fermeté constante et le respect de la dignité de l'enfant.
- Les cris, les humiliations et la violence ne remplacent pas l'apprentissage des comportements attendus.
- Le dialogue, les conséquences proportionnées, la réparation et le retour au calme aident l'enfant à progresser.

Chapitre 6 : Aider l'enfant à s'adapter et agir contre le racisme, l'intimidation et le harcèlement

Mise en situation

Mariam ne veut plus apporter son repas traditionnel à l'école. Elle avoue à sa mère que des camarades se moquent de son repas et de ses origines. Sa mère hésite entre intervenir auprès de l'école et lui conseiller d'ignorer les remarques.

Questions de réflexion

Comment protéger l'enfant tout en valorisant son identité culturelle ?

Dans ce chapitre

- 6.1 Introduction
- 6.2 Gestes protecteurs
- 6.3 Questions qui ouvrent le dialogue
- 6.4 Racisme et intimidation
- 6.5 Hygiène, dignité et confiance en soi
- 6.6 Les forces à développer

6.1 Introduction



Écouter l'enfant et collaborer avec l'école permettent d'agir tôt.

L'arrivée dans un nouveau pays peut faire coexister excitation, tristesse, colère, gêne, solitude et fierté. Certains enfants parlent beaucoup.

D'autres deviennent silencieux, irritables, somatisent ou réussissent moins bien pendant un temps. Il faut observer sans les étiqueter trop vite.

6.2 Gestes protecteurs

- Conserver quelques routines familiales;
- Prévoir un moment individuel chaque semaine;
- Maintenir la langue familiale tout en soutenant la langue d'enseignement;
- Créer des liens avec une bibliothèque, un sport ou un organisme;
- Éviter de faire de l'enfant l'interprète permanent des adultes;
- Normaliser les erreurs et célébrer les progrès;
- Consulter lorsque les difficultés durent et perturbent la vie quotidienne.

6.3 Questions qui ouvrent le dialogue

Au lieu de demander seulement « Ça va ? », essayez :

- Qu'est-ce qui a été le plus facile aujourd'hui ?
- À quel moment t'es-tu senti seul ou différent ?
- Y a-t-il un mot, une règle ou une habitude que tu ne comprends pas encore ?
- De quelle aide as-tu besoin cette semaine ?

6.4 Racisme et intimidation

Un enfant peut subir des paroles, des gestes, des exclusions ou des traitements liés à sa couleur de peau, son origine, sa langue, son accent, sa religion ou sa culture. Il peut aussi vivre de l'intimidation sans motif racial.

Le parent doit prendre sa parole au sérieux, vérifier les faits et agir sans lui faire porter la responsabilité de ce qu'il subit.

L'intimidation peut prendre la forme de paroles, gestes, menaces, exclusions, rumeurs ou images répétées dans un rapport de force.

Elle peut se produire en classe, dans la cour, dans l'autobus, pendant une activité ou en ligne.

La première personne à qui l'enfant doit parler est l'adulte responsable le plus proche : **enseignant, éducatrice, surveillant, chauffeur, entraîneur, professionnel de l'école ou direction**. Il peut nommer le fait que cela se répète, qu'il ne se sent pas en sécurité et qu'il a besoin d'aide. »

Le réflexe en cinq étapes

- Écouter calmement et dire : « Tu as bien fait de m'en parler. »
- Noter les dates, lieux, paroles, témoins, messages et conséquences observées.
- Préparer avec l'enfant une réponse ferme et sécuritaire sans encourager la vengeance.
- Communiquer avec l'enseignant ou la direction et demander les mesures prévues par le plan de lutte.
- Faire un suivi écrit. Si la réponse est insuffisante, utiliser la procédure de plainte et, au besoin, le Protecteur national de l'élève.

L'enfant doit s'éloigner, protéger sa sécurité et demander de l'aide plutôt que chercher à se venger. Une bagarre ou une menace en retour peut entraîner une mesure disciplinaire et brouiller la compréhension des faits. Le parent demande un plan de sécurité, les mesures prises et une date de suivi. Une note disciplinaire scolaire n'est pas un casier accessible automatiquement à tous les futurs employeurs; elle doit néanmoins être prise au sérieux et replacée dans son contexte.

6.5 Hygiène, dignité et confiance en soi

Une routine d'hygiène soutient la santé et la confiance : corps lavé, vêtements et sous-vêtements propres, dents brossées, haleine surveillée, cheveux entretenus, ongles coupés, oreilles nettoyées prudemment, déodorant à la puberté et vêtements adaptés à la saison. Ces soins doivent être enseignés sans honte ni insultes.

La propreté ne protège pas de toute intimidation et ne rend jamais la victime responsable.

Traiter un enfant de « sale », se moquer de sa peau, de ses cheveux, de son accent ou le comparer à un animal demeure inacceptable.

Pour les lunchs, recherchez avec l'enfant un équilibre entre variété, goûts, allergies, conservation sécuritaire, temps disponible et fierté culturelle. Les plats familiaux ont leur place à l'école. On peut adapter un contenant ou une recette si l'enfant le souhaite, mais les moqueries sur la nourriture doivent aussi être signalées.

6.6 Les forces à développer

- La confiance en soi aide l'enfant à croire qu'il peut agir.
- L'affirmation de soi lui apprend à dire non sans agresser.
- L'estime de soi lui rappelle que sa valeur ne dépend pas du regard des autres.
- La maîtrise de soi l'aide à protéger sa sécurité lorsque la situation devient tendue.

Phrases à pratiquer : « Arrête. Ce que tu dis n'est pas acceptable. » « Je vais chercher un adulte. » « Car je ne me sens pas en sécurité. »

À retenir

- L'adaptation culturelle peut être difficile ; écouter l'enfant sans minimiser son vécu est essentiel.
- Le racisme, l'intimidation et le harcèlement doivent être pris au sérieux, documentés et signalés aux adultes responsables lorsque nécessaire.
- La protection de l'enfant va de pair avec la valorisation de sa langue, de ses origines et de son identité.

Chapitre 7 : Accompagner l'adolescent vers l'autonomie

Mise en situation

Jordan, 16 ans, veut travailler cinq soirs par semaine pour économiser et acheter une voiture. Ses parents craignent qu'il manque de sommeil et que ses résultats scolaires baissent. Jordan estime qu'ils ne lui font pas confiance.

Questions de réflexion

Comment accompagner l'autonomie d'un adolescent tout en fixant des limites ?

Dans ce chapitre

- 7.1 Introduction
- 7.2 Conversations indispensables
- 7.3 Entente d'autonomie
- 7.4 Respecter l'intimité et protéger
- 7.5 Prévenir le décrochage scolaire
- 7.6 Travail et premier salaire
- 7.7 Éducation financière

7.1 Introduction



L'autonomie comprend aussi l'apprentissage de l'argent et des choix responsables.

L'adolescent réclame davantage de liberté, mais il a encore besoin d'encadrement.

Le parent passe progressivement du contrôle direct à la supervision, à la négociation et aux ententes. Les libertés augmentent lorsque le jeune démontre qu'il peut assumer les responsabilités qui les accompagnent.

7.2 Conversations indispensables

L'adolescence est une période de découvertes, de questionnements et de recherche d'autonomie. Pour accompagner votre adolescent, prenez le temps d'échanger régulièrement avec lui sur les sujets qui touchent son quotidien : les fréquentations, les sorties, les déplacements, l'utilisation du téléphone et des réseaux sociaux, le partage d'images personnelles, le consentement, le respect du corps et des limites personnelles, le sommeil, le stress, la pression des pairs, les études, le travail, la gestion de l'argent et les projets d'avenir.

Ces échanges doivent se dérouler dans un climat de confiance, d'écoute et de respect, sans jugement ni intimidation. Encouragez votre adolescent à poser des questions, à exprimer ses préoccupations et à partager ses expériences.

Rappelez-vous : une seule grande conversation ne suffit pas. C'est à travers de petits échanges réguliers, adaptés à son âge et à ses préoccupations, que se construisent progressivement la confiance, le dialogue et une autonomie responsable.

7.3 Entente d'autonomie

Liberté	Responsabilités	Moment de révision
Sorties	Lieu connu, téléphone chargé, heure et transport convenus	Après deux à quatre sorties
Téléphone	Horaires, respect, protection des renseignements	Chaque mois
Petit emploi	École, santé et sommeil prioritaires	Après un mois
Rester seul	Plan d'urgence, règles et maturité suffisante	Progressivement

7.4 Respecter l'intimité et protéger

Respecter l'intimité favorise la confiance. Le parent peut intervenir davantage lorsqu'il observe des indices sérieux de danger, d'exploitation, de violence ou de détresse.

La surveillance doit être ciblée, expliquée et proportionnée.

Lire secrètement chaque message sans raison peut pousser le jeune à cacher davantage sa vie.

À l'inverse, ignorer des menaces, du chantage, des images intimes partagées ou un adulte insistant serait une absence de protection.

7.5 Prévenir le décrochage scolaire

Le décrochage est souvent l'aboutissement de difficultés accumulées : sentiment d'échec, intimidation, langue, santé mentale, fatigue, responsabilités familiales, orientation mal comprise ou travail trop exigeant.

Prenez au sérieux les absences répétées, la baisse durable de motivation, les travaux abandonnés, la fatigue chronique et un projet de quitter l'école sans autre formation.

Comment intervenir?

- a. Écoutez ce qui pousse le jeune à vouloir quitter.*
- b. Rencontrez rapidement l'école avec lui.*
- c. Demandez un plan concret : récupération, tutorat, adaptation ou soutien spécialisé.*
- d. Présentez les autres parcours sans les utiliser comme menace.*
- e. Réduisez les heures de travail si elles nuisent au sommeil ou aux études.*
- f. Fixez une date de suivi.*

La formation générale des adultes est accessible selon des conditions précises, notamment liées à l'âge et à l'obligation de fréquentation scolaire. Un changement de parcours doit être discuté avec le jeune et les professionnels; quelques mauvaises notes ne suffisent pas à conclure qu'il doit quitter le secteur des jeunes.

7.6 Travail et premier salaire

Au Québec, l'âge minimal général pour travailler est de 14 ans, avec certaines exceptions prévues par la loi. Un jeune encore soumis à l'obligation scolaire ne peut généralement pas travailler plus de 17 heures pendant une semaine d'école, dont un maximum de 10 heures du lundi au vendredi. Les règles diffèrent pendant une période sans services éducatifs d'au moins sept jours.

Le premier salaire est une occasion d'apprendre. Aidez le jeune à répartir son revenu entre dépenses courantes, épargne, projet et générosité. Une contribution familiale peut être discutée clairement, mais confisquer arbitrairement son salaire fragilise la confiance.

7.7 Éducation financière

L'éducation financière commence avant le premier emploi. Apprenez au jeune à distinguer un besoin d'une envie, à comparer les prix, à prévoir les abonnements et à se méfier des achats impulsifs, du crédit facile, des fraudes et du partage de son NIP.

Chaque revenu peut être réparti entre dépenses, épargne, projet, générosité et fonds d'urgence.

Somme reçue	Dépenses prévues	Épargne	Projet	Solde

Exemple : si un adolescent dépense tout son premier salaire en vêtements et demande ensuite l'argent du transport, le parent ne l'humilie pas. Il l'aide à revoir le budget, à assumer une conséquence réaliste et à préparer le prochain salaire.

7.8 *Consentement et comportements à caractère sexuel*

Filles et garçons doivent entendre un message clair : lorsqu'une personne dit non, s'éloigne, hésite ou retire son accord, on arrête. On n'insiste pas, on ne suit pas, on ne culpabilise pas, on ne menace pas et on ne profite pas du silence, de la fatigue ou de l'intoxication. Le consentement doit être libre, clair, actuel et peut être retiré à tout moment. Accepter un geste ne signifie pas tout accepter.

Toucher une partie intime, baisser un vêtement, faire des gestes sexuels, multiplier les commentaires, demander ou partager une image intime peuvent constituer du harcèlement, une agression ou une infraction. Si une image circule, le jeune ne doit ni la conserver ni la transférer; il doit demander l'aide d'un adulte fiable. Ces gestes peuvent entraîner des mesures scolaires, une plainte, une enquête, des conséquences judiciaires et un tort profond pour la personne visée.

Le dossier scolaire n'est toutefois pas automatiquement consultable à vie par tous les employeurs. Mais il faut faire attention, car il y a de forte chance qu'en fonction de la gravité de l'acte posé, que cela soit documenté.

Au Canada, l'âge général du consentement à une activité sexuelle est de 16 ans, avec des exceptions de proximité d'âge et des règles plus strictes en situation d'autorité, de confiance ou d'exploitation. En cas de doute, consultez une ressource officielle.

À retenir

- L'adolescence appelle une autonomie progressive, accompagnée de responsabilités et de limites adaptées.
- Le dialogue sur les fréquentations, le consentement, les écrans, l'école et l'argent prépare des décisions plus éclairées.
- Préserver la confiance ne signifie ni tout permettre ni surveiller sans discernement.

Chapitre 8 : Santé , confidentialité , sécurité et écrans

Mise en situation

Une mère découvre par hasard une ordonnance médicale dans la chambre de sa fille adolescente. Lorsqu'elle lui pose des questions, sa fille répond : « Ma santé, c'est privé ! » La mère s'inquiète pour sa sécurité, tandis que l'adolescente réclame davantage d'intimité.

Questions de réflexion

Où placer la limite entre vie privée, santé et sécurité numérique ?

Dans ce chapitre

- 8.1 Introduction
- 8.2 Consultation médicale à partir de 14 ans
- 8.3 Sécurité quotidienne et numérique
- 8.4 RAMQ et assurance complémentaire
- 8.5 Construire une entente sur les écrans
- 8.6 Signaux qui exigent une intervention rapide

8.1 Introduction



La santé, l'autonomie et la sécurité se construisent progressivement.

Au Québec, un adolescent de 14 ans ou plus peut généralement consentir seul aux soins requis par son état de santé. Cette autonomie transforme la place du parent, mais ne supprime pas l'importance de son soutien.

8.2 Consultation médicale à partir de 14 ans

L'adolescent peut demander à rencontrer seul le professionnel. La confidentialité s'applique selon les règles prévues par la loi, avec des exceptions notamment liées à certaines situations de sécurité ou de protection. Des règles particulières peuvent s'appliquer à certains soins non requis par l'état de santé, notamment lorsqu'un hébergement prolongé est nécessaire.

Le parent peut proposer d'accompagner le jeune, l'aider à préparer ses questions et rester disponible après le rendez-vous. Il doit éviter de transformer la consultation en lutte de pouvoir. Une phrase qui protège le lien : « Tu peux demander à parler seul avec le professionnel. Je peux t'accompagner jusqu'au rendez-vous et je resterai disponible si tu souhaites mon aide. »

8.3 Sécurité quotidienne et numérique

La sécurité des enfants repose sur la prévention, la vigilance et l'apprentissage progressif des bons réflexes, aussi bien à la maison qu'à l'extérieur et sur Internet.

À la maison et à l'extérieur : apprenez à votre enfant à connaître son adresse, les coordonnées de ses parents, les adultes de confiance à contacter et le numéro d'urgence 911 au Québec. Expliquez-lui comment réagir face à un danger, à un accident ou à une situation inhabituelle.

Veillez à ranger les médicaments, les produits dangereux et tout objet présentant un risque dans des endroits sécurisés et inaccessibles aux enfants.

Sur Internet : sensibilisez votre enfant à la protection de ses renseignements personnels, aux dangers des échanges avec des inconnus, au partage de photos et de vidéos ainsi qu'aux risques de cyberintimidation. Encouragez-le à vous parler de toute situation qui le met mal à l'aise, sans craindre d'être immédiatement puni.

Préparez un plan familial de sécurité : définissez ensemble les sorties à utiliser en cas d'urgence, un point de rassemblement, les personnes à joindre et les informations médicales essentielles à communiquer aux secours, notamment les allergies et les médicaments importants.

8.4 RAMQ et assurance complémentaire

La RAMQ ne paie pas tous les soins et toutes les dépenses. Selon le programme et la situation, certains médicaments, soins dentaires ou visuels, services de physiothérapie, chiropratique, ostéopathie, massothérapie ou psychologie, appareils, cliniques privées et soins hors Québec peuvent rester en tout ou en partie à la charge de la famille.

Vérifiez d'abord l'assurance collective offerte par un employeur. Lorsqu'une personne est admissible à un régime privé d'assurance médicaments, elle doit généralement y adhérer et y inscrire les personnes à charge admissibles; le régime public s'adresse notamment aux personnes qui n'ont pas accès à un régime privé. Une assurance complémentaire peut être utile, mais elle ne couvre pas tout. Comparez les personnes couvertes, services et médicaments, exclusions, délais d'attente, franchise, pourcentage remboursé, maximum annuel, voyage et conditions préexistantes. Gardez aussi un petit fonds de santé.

8.5 Construire une entente sur les écrans

Objectif	Règle possible
Sommeil	Téléphones hors des chambres à l'heure convenue
Études	Notifications coupées pendant les devoirs
Respect	Aucune humiliation, menace ou diffusion sans consentement
Sécurité	Comptes protégés et adulte consulté en cas de problème
Équilibre	Temps protégé pour bouger, parler, lire et participer à la maison

Une règle d'écran fonctionne mieux lorsqu'elle précise les horaires, les lieux, les exceptions et la conséquence. Les adultes gagnent en crédibilité lorsqu'ils déposent eux aussi leur téléphone pendant les repas et les conversations familiales.

✓ *Remplacer le temps d'écran par des activités*

Réduire les écrans ne consiste pas seulement à retirer une tablette ou à éteindre la télévision. L'enfant a besoin de savoir ce qu'il peut faire à la place. Sans solution de remplacement, l'ennui et les conflits risquent d'augmenter. Présentez quelques activités accessibles, préparez le matériel et, au début, accompagnez l'enfant pour l'aider à s'y engager.

Activités à mettre sur pied :

- **Petits enfants** : coloriage, pâte à modeler, casse-tête, blocs, histoires, chansons, jeux d'imitation et promenade.
- **Enfants d'âge scolaire** : lecture, dessin, jeux de société, vélo, sport, jardinage, bricolage, cuisine simple et appel à un proche.
- **Préadolescents et adolescents** : activité physique, musique, projet créatif, bibliothèque, bénévolat, club, cuisine, réparation, couture ou apprentissage pratique.
- **Participation à la maison selon l'âge** : ranger les jouets, mettre la table, trier le linge, arroser les plantes, préparer les ingrédients, essuyer la table, laver ou ranger la vaisselle avec une supervision adaptée.

Évitez de présenter les tâches familiales uniquement comme une punition liée aux écrans.

Elles développent l'autonomie lorsqu'elles sont adaptées à l'âge, enseignées progressivement et partagées par les membres de la famille.

Une formule utile est : « Ton temps d'écran est terminé. Tu peux choisir entre le coloriage, m'aider en cuisine ou jouer dehors. »

- ✓ Pour les enfants de 2 à 5 ans, on recommande généralement de limiter le temps d'écran sédentaire à environ une heure par jour.
- ✓ Pour les plus grands, protégez surtout le sommeil, l'activité physique, l'école et les relations.

Éteignez les écrans environ une heure avant le coucher et gardez-les hors de la chambre.

Un minuteur peut annoncer la fin d'un film de 30 minutes.

Un contenu éducatif reste un écran : il ne remplace ni le jeu, ni la lecture, ni la conversation.

Certaines écoles prêtent un Chromebook ou un autre appareil à partir d'un niveau déterminé. Lisez l'entente : propriété, applications permises, transport, recharge, bris et règles à la maison. Utilisez un contrôle parental adapté à l'âge, expliquez-le et vérifiez périodiquement l'historique et les usages avec l'enfant.

8.6 Signaux qui exigent une intervention rapide

- Menace, chantage ou sollicitation sexuelle;
- Partage d'une image intime;
- Inconnu qui cherche à isoler l'enfant;
- Harcèlement répété;
- Propos suicidaires ou automutilation;
- Peur intense après l'utilisation d'une application.

Dans ces situations, protégez d'abord l'enfant, conservez les preuves utiles sans les diffuser et cherchez rapidement l'aide appropriée.

À retenir

- La santé et la confidentialité exigent de connaître les règles applicables selon l'âge et la nature des soins.
- La sécurité de l'enfant et le respect de son intimité doivent être abordés par un dialogue adapté à sa maturité.
- Un encadrement des écrans protège notamment le sommeil, les apprentissages, les relations et la sécurité

Chapitre 9 : Collaborer avec l'école et les services

Mise en situation

Un parent reçoit un message de l'école qualifiant son enfant de « difficile » sans décrire précisément les faits. Il a l'impression que l'enseignant remet en cause son éducation. Blessé, il hésite entre répondre vivement et demander une rencontre.

Questions de réflexion

Comment établir un dialogue constructif entre la famille et l'école ?

Dans ce chapitre

- 9.1 Introduction
- 9.2 Fêtes scolaires journées spéciales et congés
- 9.3 Habiller l'enfant selon les saisons
- 9.4 École de quartier et passage au secondaire
- 9.5 Préparer une rencontre
- 9.6 Questions utiles
- 9.7 En cas de désaccord

9.1 Introduction



La famille et l'école forment une équipe autour de l'enfant.

Demander des explications n'est pas un manque de respect. ***Une collaboration efficace repose sur des faits, des questions précises et un objectif commun : aider l'enfant***

Allez aux rencontres parents-enseignants, fêtes, spectacles et activités scolaires autant que possible : la présence du parent marque l'enfant.

Aidez aux devoirs et aux révisions sans effectuer le travail à sa place. N'attendez pas seulement un message positif ou négatif; prenez périodiquement des nouvelles et répondez rapidement lorsqu'un besoin se présente.

9.2 Fêtes scolaires journées spéciales et congés

Au cours de l'année, l'école peut organiser des fêtes, des activités thématiques et des journées spéciales. Il peut notamment y avoir l'Halloween autour du 31 octobre, des activités de Noël ou de fin d'année, la période de Pâques, une journée pyjama, une journée sportive, une sortie, un spectacle ou une activité culturelle. Le calendrier comprend aussi des journées pédagogiques, les vacances de Noël et la semaine de relâche, généralement tenue à la fin de l'hiver.

Les dates et les activités varient selon l'école et le centre de services scolaire.

Lisez régulièrement les courriels, l'agenda, le portail scolaire et les feuilles remises à l'enfant.

Inscrivez les dates importantes dans un calendrier familial et préparez le matériel la veille.

Selon l'activité, l'enfant pourrait avoir besoin d'un costume sécuritaire, d'un pyjama convenable, de vêtements aux couleurs demandées, d'un lunch spécial, d'une bouteille d'eau, d'une autorisation signée ou d'argent pour une activité.

Inscrivez son nom sur ses vêtements et ses objets.

Si une fête ou une activité soulève une préoccupation culturelle, familiale ou religieuse, communiquez avec l'école à l'avance. Demandez ce qui est prévu et quelles solutions sont possibles. Expliquez aussi calmement à l'enfant les choix de la famille, sans dénigrer les enfants qui participent différemment.

9.3 Habiller l'enfant selon les saisons

Au Québec, la météo peut changer rapidement et les enfants vont souvent dehors pendant la récréation. Vérifiez la météo chaque matin et suivez les consignes de l'école ou du service de garde.

- **En automne, prévoyez plusieurs couches, un manteau adapté, des chaussures fermées et, lorsqu'il pleut, un imperméable et des bottes;**
- **En hiver, fournissez un manteau chaud, un pantalon de neige, des bottes d'hiver, une tuque, un cache-cou et des mitaines; prévoyez une paire de rechange si elles sont mouillées;**
- **Au printemps, gardez des vêtements en couches, un imperméable et des bottes, car la neige, la pluie et la boue peuvent se succéder;**
- **En été ou lors des journées chaudes, choisissez des vêtements légers, un chapeau, une bouteille d'eau et la protection solaire demandée par l'école;**
- **Pour les jeunes enfants, laissez à l'école des vêtements de rechange identifiés : sous-vêtements, chaussettes, pantalon et chandail.**

L'enfant doit pouvoir bouger, jouer et s'habiller avec le plus d'autonomie possible. Évitez les accessoires dangereux ou faciles à perdre. Vérifiez régulièrement la taille des bottes, du manteau et du pantalon de neige

9.4 École de quartier et passage au secondaire

Dans le réseau public, l'enfant fréquente normalement l'école de son bassin ou de son quartier, selon l'adresse et les règles du centre de services scolaire. Un choix hors bassin peut parfois être demandé, mais dépend des places, peut devoir être renouvelé et peut laisser le transport à la charge des parents.

L'école privée constitue une autre option, avec ses propres conditions d'admission et ses frais. En sixième année, l'enfant et ses parents préparent le passage au secondaire : école souhaitée, programme régulier, concentration ou projet particulier. L'école secondaire du bassin demeure généralement la référence; une demande ailleurs ou dans un programme particulier n'est pas toujours garantie. Vérifiez tôt les dates limites, critères d'admission, coûts et transport.

Inscrivez l'enfant à une activité parascolaire qui correspond à ses intérêts et au budget familial. Le sport, les arts, les sciences ou l'aide aux devoirs favorisent l'intégration, les amitiés et la confiance.

9.5 Préparer une rencontre

- a. Écrivez votre objectif en une phrase.
- b. Rassemblez les bulletins, messages et autres documents utiles.
- c. Notez trois questions prioritaires.
- d. Demandez un interprète au besoin.
- e. Écoutez le point de vue du professionnel.
- f. Reformulez les décisions et demandez les étapes par écrit.
- g. Fixez une date de suivi.

À la maison, installez les devoirs dans un lieu calme et utilisez au besoin un minuteur visuel pour alterner périodes d'étude et courtes pauses.

9.6 Questions utiles

- Qu'observez-vous exactement et depuis quand ?
- Dans quelles situations le problème apparaît-il moins ?
- Quelles stratégies ont déjà été essayées ?
- Que pouvons-nous faire à la maison ?
- Quel soutien est disponible ?
- Comment mesurerons-nous les progrès ?
- Quand ferons-nous le prochain bilan ?

9.7 En cas de désaccord

Restez ferme sur les faits et respectueux envers les personnes. Demandez la politique applicable, le mécanisme de révision, la procédure de plainte et les recours.

Au Québec, une plainte scolaire peut éventuellement être portée au Protecteur national de l'élève après les étapes prévues.

9.8 Respecter les règles de la classe et de l'école

Les règles précises sont établies par l'école et par l'enseignant. Elles concernent la vie dans la classe, mais aussi les déplacements, la cour, le service de garde, les repas, le matériel et les relations avec les autres. Le parent doit les reprendre régulièrement à la maison, avec des mots simples, afin d'aider l'enfant à les comprendre, à les mémoriser et à les appliquer.

Cette révision doit demeurer cohérente avec les consignes transmises par l'école.

Rappels à faire avec l'enfant

- En arrivant, je salue l'enseignante ou l'enseignant et mes camarades;
- Je range mes effets personnels et mon matériel aux endroits prévus;
- J'écoute lorsque l'enseignante ou l'enseignant parle et je lève la main avant de prendre la parole;
- Je reste calme pendant les activités et je respecte les consignes;
- Je prends soin de la classe, je contribue à la garder propre et je respecte le matériel scolaire;
- Je mange seulement aux moments et aux endroits autorisés;
- Avant de prendre un objet qui ne m'appartient pas, je demande la permission;
- Je joue sans bousculer les autres et sans jeux brutaux;
- Si une situation ou un camarade me dérange, j'en parle à l'enseignante, à l'enseignant ou à un autre adulte de l'école, sans me faire justice moi-même.

Pour faciliter l'apprentissage, choisissez deux ou trois règles à réviser à la fois, demandez à l'enfant de les reformuler avec ses propres mots et félicitez ses efforts. Si une consigne n'est pas claire, vérifiez-la auprès de l'enseignante ou de l'enseignant afin d'éviter les contradictions entre la maison et l'école.

À retenir

- La collaboration entre la famille, l'école et les services repose sur des échanges respectueux et des faits précis.
- Lorsqu'une difficulté survient, demander des exemples concrets et convenir d'objectifs communs évite les malentendus.
- Un suivi régulier des engagements pris permet de mesurer les progrès de l'enfant.

Chapitre 10 : Préserver la culture familiale et favoriser l'intégration

Mise en situation

Élodie ne veut plus participer aux activités culturelles de la communauté d'origine de ses parents. Elle préfère passer du temps avec ses amis de l'école. Ses parents craignent qu'elle perde ses racines, tandis qu'elle souhaite être acceptée par ses camarades.

Questions de réflexion

Comment transmettre sa culture sans empêcher l'intégration ?

Dans ce chapitre

10.1 Introduction

10.2 Ce que la famille peut transmettre

10.3 Respecter les personnes quelle que soit leur orientation sexuelle

10.4 Inculquer le goût de la prière et transmettre sa foi

10.5 Éviter les conflits de loyauté

10.1 Introduction



L'enfant peut s'enraciner dans son nouveau pays d'accueil sans renier sa culture

L'identité de l'enfant peut s'enrichir lorsqu'elle n'est pas présentée comme un choix impossible entre « ici » et « là-bas ». La famille peut transmettre sa langue, sa foi, son histoire et ses traditions dans le respect des droits, de la sécurité et de la liberté de conscience.

10.2 Ce que la famille peut transmettre

- La langue familiale par les conversations, chansons et histoires;
- Les valeurs de respect, de solidarité, d'effort et d'honnêteté;
- Les recettes, fêtes, musiques et savoir-faire;
- L'histoire familiale et les défis surmontés;
- Le sens du service et de la contribution.

10.3 Respecter les personnes quelle que soit leur orientation sexuelle

Dans le pays d'accueil, l'enfant rencontrera des personnes et des familles dont l'orientation sexuelle, la manière de vivre ou les convictions peuvent être différentes de celles de sa famille.

Les parents doivent lui apprendre à ne jamais stigmatiser, insulter, exclure, humilier ou dénigrer une personne en raison de son orientation sexuelle.

Un désaccord de valeurs ne justifie ni la discrimination, ni l'intimidation, ni le manque de respect.

Les parents peuvent transmettre leurs convictions et éduquer leur enfant selon les valeurs familiales, culturelles ou religieuses qu'ils souhaitent préserver. Ils doivent toutefois le faire sans juger la dignité des autres ni demander à l'enfant de les rejeter. Une formulation possible est : « Dans notre famille, voici ce que nous croyons et les valeurs que nous suivons.

D'autres personnes font des choix différents. Nous les traitons toujours avec respect. »

Si l'enfant pose des questions ou exprime une réalité personnelle, écoutez-le sans menace, humiliation ou rejet. Le dialogue permet de maintenir le lien, de comprendre ce qu'il vit et de chercher un accompagnement approprié au besoin.

10.4 Inculquer le goût de la prière et transmettre sa foi

Certaines familles qui fréquentaient beaucoup l'église dans leur pays d'origine peuvent découvrir, dans certaines paroisses ou communautés du pays d'accueil, une présence moins importante des jeunes. Cette observation peut surprendre, mais elle ne signifie pas que le parent doit abandonner sa foi ou renoncer à transmettre ses valeurs religieuses.

Le parent peut continuer à participer aux célébrations, prier en famille, expliquer ses convictions et proposer des activités religieuses adaptées à l'âge de l'enfant.

Il gagne cependant à éviter la peur, la contrainte excessive et les comparaisons humiliantes.

Lorsque l'enfant ou l'adolescent questionne la pratique familiale, le parent peut écouter ses raisons, expliquer le sens de la foi pour la famille et maintenir un dialogue respectueux.

La transmission religieuse est plus solide lorsqu'elle s'appuie sur l'exemple, la cohérence, l'amour et la liberté de conscience.

La foi se transmet aussi par des gestes simples et réguliers vécus en famille.

Les parents peuvent prier avec leurs enfants, leur apprendre des prières adaptées à leur âge et leur montrer que la prière n'est pas réservée aux moments difficiles. Elle peut aussi être un temps de joie, de confiance et de proximité avec Dieu.

Pour une routine de prière familiale simple, Choisissez un moment calme et réaliste, par exemple au réveil, avant un repas ou au coucher.

La régularité compte davantage que la durée. Une courte prière familiale peut comprendre les étapes suivantes :

- 1. Remercier Dieu : chacun nomme une chose pour laquelle il éprouve de la reconnaissance;***
- 2. Confier une intention : chacun peut parler d'une personne, d'une difficulté ou d'un espoir;***
- 3. Écouter ou réciter : lire un court passage ou dire une prière adaptée à l'âge des enfants;***
- 4. Agir : terminer en choisissant un geste concret de bonté, de pardon, de partage ou de service.***

Cette routine aide l'enfant à développer sa foi, son espérance et sa reconnaissance envers Dieu. Elle doit rester un moment d'amour, de confiance et de dialogue, sans peur ni humiliation. À mesure que l'enfant grandit, invitez-le à formuler ses propres intentions et à participer selon son âge et sa maturité.

10.5 Éviter les conflits de loyauté

Ne dites pas à l'enfant qu'il devient mauvais parce qu'il adopte un accent ou une habitude de son nouveau milieu. Demandez plutôt : cette pratique respecte-t-elle nos valeurs, ta sécurité, les autres et la loi ?

L'enfant ne devrait pas être obligé de choisir quel pays il aime le plus. Il peut se sentir pleinement lié à plusieurs lieux, langues et traditions.

À retenir

- Transmettre sa langue, ses valeurs et ses traditions peut se faire sans isoler l'enfant de la société d'accueil.
- Les différences culturelles se discutent avec respect, sans imposer à l'enfant un choix entre deux appartenances.
- L'exemple parental, le dialogue et les activités partagées renforcent les liens familiaux et identitaires.

Chapitre 11 : Immigration et conciliation travail famille

Mise en situation

Deux parents travaillent à des horaires opposés et peinent à se coordonner. Chacun croit que l'autre suit les devoirs et les messages scolaires. Un jour, ils découvrent plusieurs communications restées sans réponse et reçoivent une convocation de l'école.

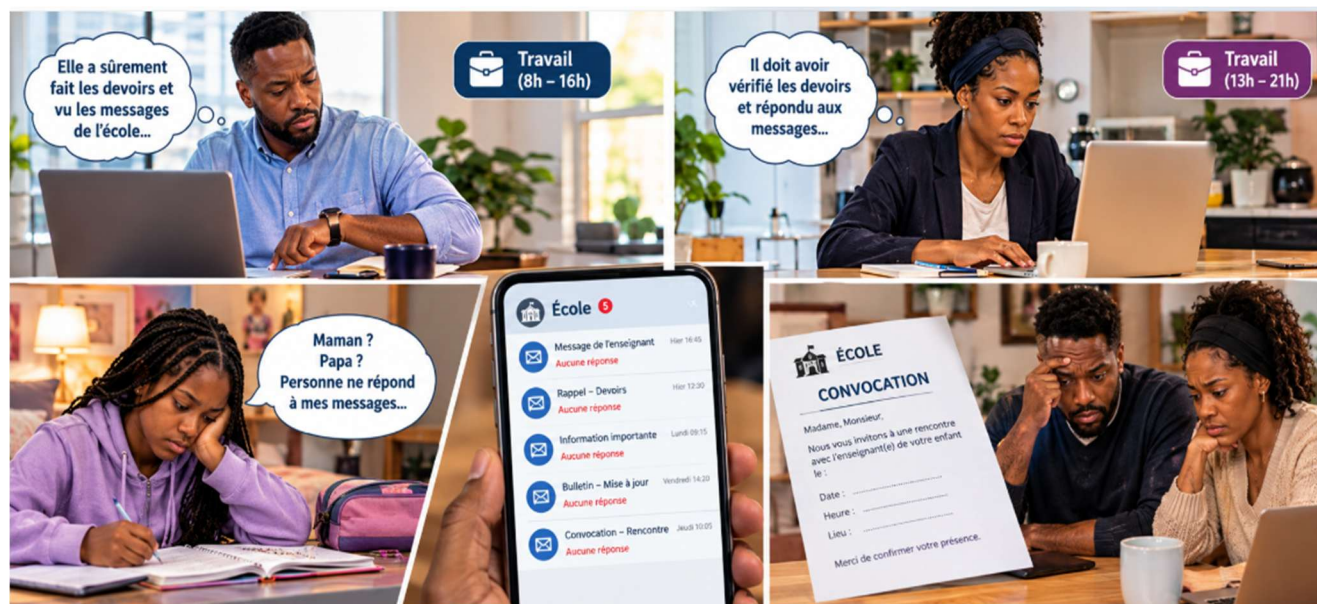
Questions de réflexion

Comment préserver le suivi des enfants malgré les contraintes professionnelles ?

Dans ce chapitre

- 11.1 Introduction
- 11.2 Défis fréquents
- 11.3 Quand le travail prend toute la place
- 11.4 Rétablir une présence possible
- 11.5 Immigré seul avec ses enfants
- 11.6 Parents séparés et garde partagée
- 11.7 Travailler en équipe sans perdre les enfants de vue

11.1 Introduction



La présence éducative reste essentielle malgré les horaires exigeants.

Immigrer modifie les repères, les rôles, la langue, les finances, le rythme de vie et la relation avec l'école. Un enfant peut apprendre plus vite certains codes du nouveau milieu sans être prêt à porter des responsabilités d'adulte.

11.2 Défis fréquents

- a) Perte du réseau de soutien et isolement parental;***
- b) Enfant qui comprend rapidement les codes et conteste les règles;***
- c) Attentes scolaires différentes de celles du pays d'origine;***
- d) Stress financier, logement instable et horaires exigeants;***
- e) Deuil migratoire lié aux proches, au statut et au sentiment d'appartenance.***

11.3 Quand le travail prend toute la place

Pour payer le logement, rembourser des dettes ou aider la famille élargie, certains parents multiplient les quarts de travail. Cette réalité peut être nécessaire pendant un temps.

Elle devient préoccupante lorsque personne ne connaît les amis, les difficultés, les résultats, les sorties ou l'état émotionnel de l'enfant.

Payer les dépenses ne remplace pas la présence éducative.

Les signes d'un déséquilibre comprennent des conversations limitées aux reproches, des communications scolaires jamais lues, des absences découvertes tardivement, un aîné devenu parent de ses cadets et une fatigue qui empêche tout moment d'écoute.

11.4 Rétablir une présence possible

Difficulté	Solution réaliste
Horaires variables	Bloquer deux courts rendez-vous familiaux par semaine
Plusieurs quarts de travail	Désigner un adulte-relais fiable sans lui abandonner le rôle parental
Manque d'information	Écrire à l'école et demander une explication ou un interprète
Fatigue	Préférer 15 minutes attentives, téléphone rangé, à une longue présence distraite
Deux parents très occupés	Répartir clairement bulletins, rendez-vous et activités
Parent seul	Construire un petit réseau autour de l'école, du voisinage ou d'un organisme

11.5 Immigrer seul avec ses enfants

Arriver avec ses enfants sans l'autre parent peut rendre l'installation particulièrement exigeante. Le parent doit parfois étudier, travailler, chercher un logement, accomplir les démarches administratives et prendre soin de jeunes enfants sans le réseau familial qu'il avait dans son pays d'origine. Il est important de reconnaître cette difficulté et de préparer les solutions de garde avant qu'une urgence survienne.

Pour un enfant d'âge préscolaire, renseignez-vous rapidement sur les garderies, les services de garde éducatifs, les listes d'attente et les organismes qui accompagnent les nouveaux arrivants. Pour un enfant scolarisé, vérifiez le service de garde avant et après l'école, les journées pédagogiques, les camps de jour pendant les congés et les vacances, ainsi que les activités offertes par la municipalité, l'école, la bibliothèque ou les organismes communautaires.

Préparez un calendrier couvrant toute l'année, et non seulement les jours de classe.

Identifiez au moins deux adultes fiables qui pourraient intervenir en cas de maladie, de retard, de fermeture imprévue ou de changement d'horaire. Vérifiez aussi les aides financières auxquelles la famille pourrait avoir droit pour la garde, le logement, les études ou les activités des enfants.

Un jeune enfant ne doit pas rester seul simplement parce que le parent travaille ou étudie. Pour un enfant plus âgé, la décision dépend de sa maturité, de la durée, du moment de la journée, de sa capacité à respecter les consignes et de l'accès rapide à un adulte.

Les vacances scolaires doivent donc être planifiées à l'avance. Demander de l'aide n'est pas un échec : c'est une manière de protéger l'enfant et de préserver l'équilibre du parent.

11.6 Parents séparés et garde partagée

La séparation met fin à la vie conjugale, mais elle ne met pas fin aux responsabilités parentales.

Même lorsque les parents ne s'aiment plus ou vivent un conflit, les décisions concernant l'école, la santé, les activités, les routines et les besoins particuliers doivent être abordées en recherchant le bien-être de l'enfant.

Pour réduire les tensions :

- a. Communiquez directement entre adultes sans utiliser l'enfant comme messenger;
- b. Partagez les renseignements importants sur l'école, la santé, les rendez-vous et les activités;
- c. Établissez un calendrier clair pour les périodes de garde, les vacances, les journées pédagogiques et le transport;
- d. Conservez, autant que possible, des règles compatibles concernant le sommeil, les devoirs, les écrans et les médicaments;
- e. Évitez de dénigrer l'autre parent devant l'enfant ou de lui demander de choisir un camp;

- f. Prévenez rapidement l'autre parent lorsqu'une décision importante ou une urgence concerne l'enfant;
- g. Utilisez au besoin un calendrier partagé, un cahier de communication, la médiation familiale ou un accompagnement professionnel.

Coopérer ne signifie pas que les anciens conjoints doivent être d'accord sur tout.

Cela signifie qu'ils séparent le conflit du couple de leur rôle de parents et qu'ils cherchent des solutions stables pour l'enfant. En présence de violence, de menaces ou d'un risque pour la sécurité, la priorité est la protection : demandez l'aide de professionnels et suivez les décisions ou ententes applicables plutôt que de rechercher une communication directe à tout prix.

11.7 Travailler en équipe sans perdre les enfants de vue

Les deux parents doivent agir main dans la main : qui lit les messages de l'école, suit les devoirs, connaît les amis, organise les rendez-vous de santé et écoute les préoccupations?

Les responsabilités doivent être nommées plutôt que supposées.

Courir constamment après les heures supplémentaires peut augmenter le revenu tout en appauvrissant la présence éducative. L'entrepreneuriat ou un deuxième revenu exercé à domicile peut offrir de la souplesse à l'un des parents, mais ce n'est pas une solution automatique : un travail à domicile peut lui aussi envahir la vie familiale.

L'objectif n'est pas d'imposer qu'un parent cesse de travailler, mais de garantir qu'un adulte est réellement disponible, que les horaires sont coordonnés et que le revenu ne devient pas l'unique priorité.

11.8 Ne pas transformer l'aîné en parent

Un grand frère ou une grande sœur peut rendre un service occasionnel adapté à son âge. Il ne doit pas devenir responsable chaque jour des repas, devoirs, bains, discipline et rendez-vous des plus jeunes, ni sacrifier systématiquement ses études, son repos, ses amitiés et ses activités. Cette « parentification » prive l'aîné d'une partie de son enfance et masque l'absence des adultes.

Cherchez plutôt un réseau : ami fiable, membre de la famille, voisine, gardienne rémunérée, service de garde ou organisme communautaire. Vérifiez les références, la maturité, les consignes d'urgence et la capacité réelle de la personne.

Les parents ont aussi besoin de repos, de temps de couple, d'amitiés et d'activités qui les épanouissent.

11.9 Préparer un enfant à rester seul ou à garder

Au Québec, la loi ne fixe pas un âge unique pour rester seul; la maturité, la durée, le moment, le milieu et la possibilité de joindre un adulte comptent. La Croix-Rouge offre notamment le cours « Prêts à rester seuls! » aux jeunes d'environ 9 à 13 ans et « Gardiens avertis » à partir d'environ 11 ans. Un cours ne rend pas automatiquement l'enfant prêt : commencez par de courtes périodes le jour, vérifiez les règles, les numéros d'urgence, le feu, les inconnus, les médicaments et la façon d'obtenir de l'aide.

11.10 Les dix règles d'or de la maison

Ces règles apprennent à l'enfant à prendre soin de son milieu de vie et à participer à la vie familiale. Elles doivent être expliquées, montrées et adaptées à son âge, à sa maturité et à ses capacités.

1. Ramasser ce qui tombe. Si tu fais tomber quelque chose, tu le ramasses, même si ce n'était pas volontaire.
2. Éteindre la lumière. Si tu allumes une lumière en entrant dans une pièce, tu l'éteins en sortant.
3. Nettoyer ce que l'on salit. Si tu salis quelque chose, tu le nettoies. Papa et maman ne doivent pas systématiquement nettoyer derrière toi.
4. Participer aux tâches. Chaque membre de la famille participe aux tâches de la maison selon son âge et ses capacités.
5. Dire lorsqu'un objet est abîmé. Si tu casses ou abîmes quelque chose, tu le dis immédiatement à papa, à maman ou à l'adulte responsable.

6. Débarrasser après le repas. Après avoir mangé, tu débarrasses ton assiette et, selon ton âge, tu la rinces ou tu la nettoies.
7. Essuyer ce qui est renversé. Si tu renverses de l'eau ou un autre liquide, tu prends un chiffon et tu nettoies, avec l'aide d'un adulte si nécessaire.
8. Remettre les objets à leur place. Lorsque tu utilises quelque chose, tu le remets à sa place après usage.
9. Ranger avant de changer de jeu. Après avoir joué, tu ranges les jouets utilisés avant d'en sortir de nouveaux.
10. Mettre les vêtements sales dans le panier. Les vêtements sales vont dans le panier à linge, jamais sur le lit, sur une chaise ou au sol.

Ces responsabilités développent l'autonomie, mais elles ne doivent jamais transformer l'enfant, notamment l'aîné, en remplaçant du parent. L'adulte demeure responsable de l'organisation, de la sécurité et de l'accompagnement.

11.11 Allocations familiales : qui y a droit et comment les utiliser

Deux principales aides soutiennent les familles : l'Allocation canadienne pour enfants et l'Allocation famille du Québec. Elles visent généralement les enfants de moins de 18 ans. L'admissibilité dépend notamment du fait de vivre avec l'enfant et d'être principalement responsable de ses soins, de la résidence, du statut d'immigration, du revenu familial, de la situation conjugale et de la garde. Certaines personnes résidentes temporaires doivent avoir vécu au Canada pendant la période exigée et détenir un permis valide.

Les montants varient selon le revenu, le nombre et l'âge des enfants, la garde partagée et certains besoins particuliers. Les deux conjoints doivent produire leur déclaration de revenus chaque année, même avec un revenu nul, et signaler rapidement séparation, union, déménagement, naissance, changement de garde ou de statut.

Ces sommes soutiennent le bien-être de l'enfant et l'équilibre familial. Elles peuvent servir à la nourriture, aux vêtements, au logement, aux fournitures scolaires, à la garde, au transport, à la santé, aux activités, à un fonds d'urgence ou à l'épargne-études. Faites un budget visible plutôt

que de considérer l'allocation comme de l'argent sans destination. Les règles et montants changent : vérifiez toujours auprès de l'Agence du revenu du Canada et de Retraite Québec.

11.12 Les cinq questions hebdomadaires

1. Qu'as-tu appris cette semaine ?
2. Qu'est-ce qui a été difficile ?
3. Comment te sens-tu avec les autres élèves ?
4. Y a-t-il un message ou un document de l'école que je dois voir ?
5. De quelle aide as-tu besoin de ma part ?

11.13 Prendre soin du parent pour protéger la famille

Prendre soin des enfants comprend aussi la protection de la santé physique et psychologique du parent. Se reposer, demander du soutien ou consulter n'est pas un manque d'amour ni un échec : un parent épuisé dispose de moins d'énergie pour écouter, décider avec calme et rester disponible.

Signes d'épuisement à surveiller :

- a. Une fatigue persistante qui ne disparaît pas après une nuit de repos;
- b. Une irritabilité inhabituelle, des cris plus fréquents ou le sentiment d'être constamment à bout;
- c. Des troubles du sommeil, des maux de tête, des douleurs ou des changements importants d'appétit;
- d. Une perte d'intérêt, un sentiment d'isolement, de culpabilité ou d'impuissance;
- e. Des difficultés à se concentrer, à organiser le quotidien ou à accomplir les tâches
- f. habituelles.

Dès que ces signes apparaissent, ralentissez ce qui peut l'être, partagez clairement les responsabilités, protégez des périodes de sommeil et de repos, acceptez l'aide d'une personne fiable et parlez à un professionnel de la santé si les difficultés persistent ou s'aggravent.

Au Québec, Info-Santé et Info-Social sont accessibles au 811. En cas de danger immédiat pour soi-même ou pour une autre personne, composez le 911.

Le bien-être du parent ne se construit pas seulement pendant les crises. Prévoir régulièrement un moment de repos, une activité agréable, du temps de couple ou un échange avec des proches contribue à prévenir l'épuisement.

À retenir

- La conciliation travail-famille exige une organisation explicite des horaires, de la garde et du suivi scolaire.
- Les responsabilités parentales doivent rester assumées par les adultes, même en cas de fatigue, de séparation ou de monoparentalité.
- Construire un réseau de soutien et prévoir des solutions de remplacement contribue à la sécurité et à l'équilibre des enfants.

Chapitre 12 : Programmes et ressources pour accompagner les parents immigrants

Mise en situation

A l'enseignante de Lina, 7 ans, constate des difficultés de concentration qui nuisent à ses apprentissages. Elle propose aux parents une évaluation psychologique afin de mieux comprendre ses besoins. Cependant, ces derniers à accepter. Des amis leur ont affirmé qu'une telle évaluation entraînerait automatiquement la prise de médicaments et pourrait changer le comportement de leur enfant au point de le rendre méconnaissable. Inquiets et mal informés, les parents refusent la démarche, malgré les explications de l'école.

Questions de réflexion

Comment ces parents peuvent-ils trouver un accompagnement adapté à leur famille ?

Dans ce chapitre

12.1 Introduction

12.2 Triple P — Pratiques parentales positives

12.3 Y'a personne de parfait (Y'APP)

12.4 Programmes d'habiletés sociales à la petite enfance

12.1 Introduction



Demander de l'aide pour son enfant n'est ni un signe de faiblesse ni une remise en question de son autorité parentale. C'est une démarche responsable qui témoigne de la volonté de mieux comprendre ses besoins et de lui offrir un accompagnement adapté.

Pour les parents immigrants, connaître les ressources disponibles dans le pays d'accueil constitue un atout précieux pour soutenir l'éducation, le développement et le bien-être de leurs enfants.

Au Québec, plusieurs organismes et services peuvent accompagner les familles, notamment par des ateliers parentaux, des conseils éducatifs, du soutien scolaire, de l'information ou une orientation vers des professionnels spécialisés.

Les ressources présentées dans ce chapitre répondent à des besoins différents. Leur disponibilité et leurs conditions d'accès peuvent varier selon les régions et les organismes.

12.1 Triple P — Pratiques parentales positives

Triple P est une approche structurée de soutien à la parentalité, conçue pour renforcer les relations familiales, prévenir les difficultés de comportement et aider les parents à intervenir avec calme et cohérence. Elle met notamment l'accent sur un milieu sécurisant, les occasions d'apprentissage, une discipline affirmée sans violence, des attentes réalistes et le bien-être des parents. Selon les territoires, l'offre peut comprendre des conférences, des ateliers ou un accompagnement plus personnalisé. Renseignez-vous auprès de votre CIUSSS ou CISSS.

12.2 Y'a personne de parfait (Y'APP)

Ce programme de soutien parental favorise les échanges entre parents de jeunes enfants, notamment autour de la santé, de la sécurité, du développement et du comportement. Les groupes sont organisés localement par des organismes partenaires; les conditions d'admissibilité et les séances proposées doivent être vérifiées auprès des organisateurs.

12.3 Programmes d'habiletés sociales à la petite enfance

Des programmes comme Brindami et Fluppy peuvent être utilisés dans certains milieux éducatifs pour aider les enfants à reconnaître leurs émotions, entrer en relation et résoudre des conflits. Ce sont d'abord des interventions auprès des enfants, et non des cours de parentalité ouverts partout. Demandez à la garderie ou à l'école ce qui est effectivement offert.

12.4 Organismes d'accueil et d'intégration

Les organismes partenaires des services d'intégration des personnes immigrantes peuvent orienter les familles vers des ateliers interculturels, des services d'accueil, de la francisation et des ressources locales. Le programme d'accompagnement et de soutien à l'intégration (PASI) finance certaines interventions par des organismes; les familles accèdent aux services auprès des organismes participants, selon leur situation.

12.5 Maisons de la famille et organismes communautaires Famille

Selon la région, les maisons de la famille offrent des activités parents-enfants, des cafés-rencontres, des ateliers, de l'entraide et des occasions de créer un réseau. Ces services peuvent réduire l'isolement et aider à comprendre les attentes éducatives locales. Contactez une maison de la famille de votre secteur pour connaître son programme.

12.6 Ressources pour la réussite scolaire et l'adolescence

Alloprof propose des ressources éducatives et de l'aide scolaire.

Tel-jeunes offre des ressources de soutien aux jeunes et aux parents. Ligne Parents et Première Ressource, aide aux parents, peuvent être des points d'appui pour les questions liées aux comportements et aux relations familiales. Pour les difficultés scolaires persistantes, commencez aussi par l'enseignant, la direction ou les services complémentaires de l'école.

12.7 Services publics et orientation

Le CLSC peut orienter vers des services de santé et psychosociaux. Au Québec, Info-Social 811 (option 2) permet d'obtenir une aide psychosociale et une orientation; le 911 demeure le numéro à composer en cas de danger immédiat. Les services disponibles et les délais peuvent varier.

Comment choisir une ressource ?

Identifiez d'abord le besoin : gestion des crises, soutien aux devoirs, adaptation culturelle, isolement, développement ou santé. Vérifiez ensuite l'âge visé, la langue des services, le territoire desservi, les frais éventuels et les modalités d'inscription. Un organisme peut aussi vous orienter vers un service mieux adapté.

À retenir

- Les familles immigrantes peuvent recourir à des services scolaires, communautaires, sociaux et de santé selon leurs besoins.
- Chercher de l'aide tôt permet de mieux comprendre une difficulté et d'éviter qu'elle s'aggrave.
- Il est utile de vérifier l'admissibilité, les coordonnées et les modalités des ressources auprès des organismes officiels.

Conclusion

Préserver ses racines et construire l'avenir

Immigrer, c'est apprendre à vivre dans un nouvel environnement, mais aussi à y accompagner ses enfants. Nous arrivons avec notre histoire, nos valeurs et nos traditions ; nos enfants grandissent à la rencontre de plusieurs cultures. Cette réalité peut susciter des incompréhensions, mais elle peut aussi devenir une richesse lorsque nous apprenons à nous écouter et à avancer ensemble.

Tout au long de ce guide, nous avons exploré des repères pour mieux comprendre le pays d'accueil, exercer notre autorité avec responsabilité, collaborer avec l'école, organiser la vie familiale et accompagner nos enfants dans leur développement.

Ces connaissances ne feront pas disparaître toutes les difficultés, mais elles peuvent nous aider à prévenir certaines situations et à chercher les solutions adaptées.

Nous n'avons pas besoin de tout connaître dès notre arrivée ni de porter seuls toutes les responsabilités. Demander des explications, participer à un programme parental ou consulter les ressources disponibles témoigne de notre engagement. Collaborer avec les enseignants et les intervenants ne signifie pas renoncer à notre place de parent : c'est rechercher ensemble le bien-être de nos enfants.

Préserver nos valeurs et nous adapter ne sont pas deux objectifs incompatibles. Nous pouvons transmettre notre langue, notre culture et nos convictions tout en faisant évoluer certaines pratiques éducatives. Nos enfants n'ont pas à choisir entre leurs racines et leur avenir : aidons-les à construire un pont entre les deux.

Si ce guide vous a amenés à réfléchir, commencez par un changement concret : écouter votre enfant, revoir une routine, communiquer avec son enseignant ou vous renseigner sur une ressource. Les progrès durables se construisent souvent à travers de petits gestes répétés avec patience et constance.

Nous ne sommes pas appelés à être des parents parfaits, mais des parents présents, responsables et prêts à apprendre. Que ce guide soit un compagnon de route auquel vous pourrez revenir au fil des étapes de votre vie familiale.

Réussir son immigration ne se mesure pas uniquement à la stabilité financière atteinte. Cette réussite se mesure aussi à la qualité des liens familiaux que nous préservons et à l'accompagnement que nous offrons à nos enfants.

Éduquer entre deux cultures, ce n'est pas choisir entre le passé et l'avenir. C'est transmettre le meilleur de nos racines, comprendre le présent et préparer nos enfants à construire leur avenir avec confiance, respect et responsabilité.

Annexes pratiques

Annexe A - Mon engagement de parent

- Corriger sans humilier.
- Écouter avant de conclure.
- Rester constant dans les règles importantes.
- Demander de l'aide avant l'épuisement.
- Reconnaître mes erreurs et réparer lorsque je dépasse mes limites.

Signature _____ Date _____

Annexe B - Fiche de réunion familiale

Rubrique	Notes
Une réussite	
Un défi	
Ce que chacun ressent	
Solution choisie	
Qui fait quoi	
Date du suivi	

Annexe C - Entente sur les écrans

Question	Notre entente
Quand les écrans sont-ils permis	
Où les appareils sont-ils déposés la nuit	
Quelles applications exigent une autorisation	
Que faire en cas de message inquiétant	
Quelle conséquence s'applique si l'entente n'est pas respectée	
Date de révision	

Annexe D - Tableau de progression scolaire

Objectif précis	Point de départ	Cible	Aide prévue	Date de suivi

Annexe E - Quand demander de l'aide

Cherchez du soutien lorsque vous observez des conflits fréquents ou dangereux, un changement durable du sommeil ou de l'humeur, un isolement important, une peur marquée, des difficultés scolaires persistantes, des propos suicidaires, de l'automutilation ou un épuisement parental qui fait craindre une perte de contrôle.

Parlez à un professionnel, à l'école, au CLSC, à un organisme familial ou à une ressource juridique. En danger immédiat, composez le 911. Au Québec, le 811 peut orienter vers des services de santé ou psychosociaux.

Annexe F - Fiche de la routine du matin



Nom _____ Heure du lever _____ Heure du départ _____

Étape	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Me lever et faire mon lit							
Me laver, déodorant au besoin							
Mettre les vêtements préparés							
Déjeuner							
Brosser dents et coiffer cheveux							
Prendre lunch, sac et vêtements météo							
Partir à l'heure							

Réussite _____ À améliorer _____ Encouragement du parent _____

Annexe G - Fiche de la routine après l'école



Étape	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Ranger manteau, chaussures et sac							
Laver mes mains et prendre une collation							
Montrer les messages de l'école							
Prendre une courte pause							
Faire devoirs et révisions au calme							
Préparer demain et faire ma tâche familiale							

Annexe H - Fiche de la routine du soir



Étape	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Finir les devoirs et ranger l'espace							
Vérifier météo et agenda							
Choisir vêtements, sous-vêtements et chaussures							
Préparer manteau, tuque, mitaines et foulard							
Préparer sac, documents, lunch et bouteille							
Déposer les appareils et prendre un temps calme							

Annexe I - Fiche de la routine du bain



Étape	Fait
Préparer serviette et vêtements propres	
Laver le corps et les parties intimes avec respect	
Laver les cheveux selon la routine familiale	
Bien rincer, sécher et mettre des sous-vêtements propres	
Ranger, vérifier ongles et oreilles avec un adulte au besoin	

Annexe J - Fiche de la routine du coucher



Étape	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Éteindre les écrans une heure avant							
Mettre le pyjama, broser les dents, aller aux toilettes							
Préparer l'alarme et lire ou me calmer							
Parler d'une inquiétude au besoin							
Me coucher à l'heure							

Signature ou encouragement du parent _____

Quelques ressources officielles

Les règles et les montants changent. Consultez toujours les versions à jour.

1. Gouvernement du Québec — Obligation de fréquentation scolaire

<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/administration-encadrements/obligation-frequentation-scolaire>

2. Gouvernement du Québec — Système d'éducation

<https://www.quebec.ca/education/etudier-quebec/systeme-education>

3. Gouvernement du Québec — Protection de la jeunesse

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/protection-de-la-jeunesse/directeur-de-la-protection-de-la-jeunesse-dpj>

4. Légis Québec — Loi sur la protection de la jeunesse

<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/P-34.1>

5. Légis Québec — Code civil du Québec

<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/lc/CCQ-1991>

6. Justice Canada — Maltraitance des enfants et article 43

<https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/jp-cj/vf-fv/mei-caw/p4.html>

7. Gouvernement du Québec — Info-Santé et Info-Social 811

<https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/info-sante-811>

8. Gouvernement du Québec — Travail des jeunes et normes

<https://www.quebec.ca/emploi/conditions-travail/conditions-minimales/travail-jeunes>

9. Gouvernement du Québec — Consentement aux soins

<https://www.quebec.ca/sante/systeme-et-services-de-sante/demander-des-services-pour-son-enfant-sans-consentement-d-un-parent>

10. Gouvernement du Québec — Matériel scolaire non gratuit

<https://www.quebec.ca/education/gratuite-services-milieu-scolaire/materiel-scolaire/materiel-scolaire-non-gratuit>

11. Canada — Épargne-études

<https://www.canada.ca/fr/services/prestations/education/epargne-etudes.html>

12. Gouvernement du Québec — Intimidation et violence à l'école

<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/sante-bien-etre-jeunes/climat-scolaire-prevention-violence-intimidation>

13. Protecteur national de l'élève

<https://www.quebec.ca/gouvernement/ministeres-organismes/protecteur-national-eleve>

14. Agence du revenu du Canada — Allocation canadienne pour enfants

<https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/prestations-enfants-familles/allocation-canadienne-enfants-aperçu.html>

15. Retraite Québec — Allocation famille

<https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/enfants/Pages/allocation-famille.aspx>

16. RAMQ — Assurance médicaments

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments>

17. Croix-Rouge canadienne — Cours jeunesse

<https://www.croixrouge.ca/cours-et-certificats/description-de-cours/cours-de-secourisme/cours-de-garde-d-enfants>

À propos de l'auteure

Prudence NONG-HA MEZAH

Enseignante de formation, Fondatrice d'écoles maternelles et primaires, Fondatrice de l'Institut de l'Art d'Éduquer, Coach familiale, Conférencière, formatrice, auteure, entrepreneure

Elle accompagne les familles avec une approche qui unit bienveillance, cadre, responsabilité et respect des réalités interculturelles.



Mot de clôture

Réussir l'éducation de ses enfants dans un nouveau pays ne signifie pas être un parent parfait.

Cela signifie apprendre, s'adapter, protéger, écouter, poser des limites et réparer lorsque c'est nécessaire. L'enfant a besoin d'un adulte stable, disponible et capable de grandir avec lui.

La véritable autorité parentale ne se mesure pas à la peur qu'elle provoque, mais à la sécurité, à la responsabilité et à l'autonomie qu'elle aide l'enfant à construire.

© 2026 Prudence NONG-HA MEZAH. Tous droits réservés.