


“Our Families Can Talk About Anything” Project
for Newcomer Parents
Handouts in French (Français)

Fact sheets for newcomer parents on a variety of topics on parenting and communication skills. These fact sheets provide basic information on raising children in a new culture, parenting styles, listening and communication skills, cultural adaptation, laws in Canada, and sharing values with children.

Les habitudes de communication à éviter quand vous parlez à votre époux ou épouse

- Éviter les sujets difficiles.
- Feindre l'intérêt.
- Écouter seulement les faits – ignorer les sentiments de votre époux ou épouse
- Être  pressé.
- Critiquer – Juger ce que votre époux ou épouse vous dit.
- Supposer que vous connaissez le problème de votre époux ou épouse avant qu'il ou elle vous le dise.
- Penser en comment vous allez répondre au lieu d'écouter ce que votre époux ou épouse vous dit.
- Avoir l'esprit étroit – Penser que vous avez toujours raison et que votre époux ou épouse a tort.

Communication Habits to Avoid
SERC 2007/ Translated 2009

Les obstacles à la communication



(Sens unique)

- NE PAS ÉCOUTER
- Écouter seulement les faits et ignorer les sentiments
- Éviter les sujets sensibles
- Sermonner
- Menacer
- Avoir l'esprit étroit – si vous pensez que vous avez toujours raison et que les enfants ont toujours tort.
- Critiquer – Juger ce que vos enfants vous disent
- Les expressions corporelles
- Le ton de la voix

Les méthodes d'éducation des enfants

Autoritaire (mur de briques)

- Les parents exigent l'obéissance absolue.
- Les parents dominent leurs enfants - aucune discussion.
- Les enfants craignent d'être punis.
- Les enfants ne se sentent pas proches émotionnellement de leurs parents.
- Les enfants risquent de se rebeller à travers les drogues, l'alcool, les relations sexuelles afin de se venger de leurs parents.

Permissif (mou)

- Les parents ne fixent aucune règle à leurs enfants.
- Les enfants font ce qu'ils veulent.
- Les enfants sont confus parce que personne ne s'intéresse à eux.
- Les enfants manquent d'assurance. Ils pourraient chercher de s'évader à travers les drogues ou l'alcool. Ils essaieraient de trouver un sentiment d'appartenance à travers les relations sexuelles ou en faisant partie d'une bande.

Démocratique (souple)

- Les parents s'intéressent au comportement de leurs enfants.
- Les parents fixent des règles à leurs enfants et les font respecter.
- Les enfants sont impliqués dans la prise de décisions, toutefois les parents sont l'autorité finale.
- Les enfants comprennent les règles, donc ils sont plus disposés à les accepter.
- Les parents changent les règles au fur et à mesure que les enfants deviennent plus responsables.
- Les parents apprennent à leurs enfants comment réfléchir.

Les méthodes d'éducation des enfants

- En Amérique du Nord, il existe trois méthodes pour éduquer les enfants : autoritaire (mur de briques), démocratique (souple) et permissive (mou).
- Beaucoup d'immigrants pensent que les parents canadiens sont permissifs à cause de ce qu'ils voient à la télévision. Ils pensent que les enfants sont libres de faire ce qu'ils veulent et qu'on ne leur fixe pas de règles. Ce n'est pas vrai pour toutes les familles canadiennes.
- Un grand nombre d'immigrants est plus familier avec la méthode autoritaire (mur de briques) car c'est celle qui était employée par leurs parents. Les parents recourent à la punition physique afin de discipliner et dominer les enfants. Les enfants ont parfois peur de leurs parents.
- Remarque : Au Canada, il est interdit de battre, frapper ou blesser un enfant.
- Quelques parents considèrent que c'est plus facile de laisser leurs enfants faire ce qu'ils veulent. Ces parents doivent probablement faire face à beaucoup d'autres préoccupations quotidiennes. Cependant, les enfants ne veulent pas de parents permissifs (mou).
- Les enfants ont besoin de règles. Les enfants se rendent compte de l'intérêt manifesté par leurs parents quand ces derniers leurs fixent des règles et des limites.
- Tous les parents ont des droits. Ils ont aussi la responsabilité d'éduquer et de discipliner leurs enfants. La discipline n'est pas la même chose que la punition ou la domination des enfants. L'objectif de la discipline est de guider et conseiller les enfants. Ainsi, ils apprendront comment devenir des personnes responsables.
- Chaque jour, les enfants doivent prendre des décisions importantes. Par exemple : faire ou non comme leurs amis – s'absenter de l'école, fumer, boire de l'alcool, avoir des relations sexuelles, etc. C'est pourquoi les parents doivent leur enseigner *comment* réfléchir et comment prendre des bonnes décisions.
- La méthode **démocratique** (souple) est la meilleure approche pour guider et aider les enfants à apprendre comment réfléchir et faire des choix responsables.
- Dans une telle méthode, il y a de la place pour la communication entre les parents et les enfants. Les parents écoutent leurs enfants. Les enfants se sentent libres de partager leurs idées et leurs sentiments sans craindre d'être punis ou rejetés. Toutefois, les parents sont toujours « responsables » de la famille.
- Les parents devraient, peut être, modifier leur méthode d'éducation. Une famille qui emploie la méthode démocratique reste soudée. Les membres de la famille seront capables de mieux affronter les difficultés de vivre dans une nouvelle culture quand ils restent soudés.

Comment les enfants apprennent les valeurs

Donner l'exemple → Devenir le type de personne que vous aimerez que votre enfant devienne.



Dire → Dire à votre enfant ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Expliquez-lui pourquoi.

Discuter → Discuter avec votre enfant des situations quotidiennes :
- des articles de journaux, des émissions de télévision, ce qui arrive à l'école.
Expliquez **POURQUOI** vous aimez (ou *n'aimez pas*) ce que quelqu'un est en train de faire.
C'est une bonne façon d'enseigner ce que vous valorisez.

Encourager → Louer votre enfant quand il ou elle se comporte d'une façon qui reflète vos valeurs.



(Bravo!)

Écouter → Être ouvert(e) à écouter le point de vue de votre enfant. Soyez patient(e) quand votre enfant recherche des valeurs qui lui sont importantes.

Aider les enfants à grandir dans une nouvelle culture

1. Communiquez avec vos enfants

- Où vont-ils?
- Qui sont leurs amis?
- Soyez au courant de ce qui se passe – à l'école, avec leurs amis.

2. Passez du temps avec vos enfants

- Allez ensemble à l'église/la mosquée/la synagogue.
- Faites les tâches ménagères ensemble (l'épicerie, la cuisine, la vaisselle, etc.)
- Promenez avec votre enfant afin de lui parler seul à seul.
- Ayez une conversation de famille pendant que vous mangez ensemble.

3. Parlez/guidez/écoutez

- Parlez-leur de vos croyances et pourquoi elles vous sont importantes.
- Parlez-leur des comportements que vous considérez acceptables et inacceptables.
- Manifestez votre intérêt pour ce qu'ils pensent en les écoutant.
- Établissez des règles et des limites. Expliquez-leur pourquoi ces règles sont importantes (sécurité, respect, l'harmonie familiale).
- Créez des nouvelles règles au fur et à mesure que les enfants grandissent afin de vous montrer qu'ils peuvent être responsables de leur comportement.

4. Essayez de comprendre l'adaptation de votre enfant

- L'adaptation à une nouvelle culture est difficile pour les enfants.
- Ne rejetez pas votre enfant. Il/elle pourrait rechercher de l'appui ailleurs- un(e) petit(e) ami(e), des amis avec lesquels ils peuvent prendre des drogues, faire partie d'une bande.
- Demandez à votre enfant : « Comment te sens-tu de grandir dans un nouveau pays? »

5. Votre relation avec votre enfant est importante

- Le *changement* fait partie de l'adaptation à une nouvelle culture.
- Ce n'est pas nécessaire de tout changer. Gardez les choses de votre culture qui vous sont importantes.
- Parlez du stress familial et apprenez des nouvelles méthodes pour résoudre les problèmes.
- Posez-vous cette question : Qu'est ce qui est plus important? Garder tout de ma culture ou faire **quelques changements** afin de garder ma famille ensemble?

Renforcez vos capacités d'écoute

- Est-ce que **j'écoute**?
- Est-ce que **j'entends** ce que mon époux ou mon épouse essaie de me dire?
- Est-ce que **j'accorde toute mon attention** à mon époux ou à mon épouse quand il/ elle me parle?
- Est-ce que **je manifeste de l'intérêt** dans ce que mon époux ou mon épouse est en train de me dire? (ex. répondre d'un signe de la tête, contact visuel, se pencher en avant, etc.)
- Est-ce que **je pose des questions** si je ne suis pas sûre de ce que mon époux ou mon épouse est en train de me dire?
- Est-ce que **je permets** à mon époux ou à mon épouse d'exprimer ses idées et ses sentiments?
- Est-ce que **j'apprécie** ce que mon époux ou mon épouse me dit même si son opinion est différente de la mienne?
- Est-ce que **j'essaie de comprendre** le point de vue de mon époux ou mon épouse?

L'écoute est importante pour maintenir une bonne relation.

Devoir: Essayez de pratiquer la bonne écoute avec votre époux ou épouse avant la prochaine rencontre.



Renforcez vos capacités d'écoute

- Est-ce que **j'écoute**?
- Est-ce que **j'entends** ce que mes enfants essaient de me dire?
- Est-ce que **j'accorde toute mon attention** à mes enfants quand ils parlent?
- Est-ce que **je manifeste de l'intérêt** à mes enfants quand ils me parlent? (ex. répondre d'un signe de la tête, contact visuel, se pencher en avant, etc.)
- Est-ce que **je pose des questions** si je ne suis pas sûre de ce que mes enfants me disent?
- Est-ce que **je permets** à mes enfants d'exprimer leurs idées et leurs sentiments?
- Est-ce que **j'apprécie** ce que mes enfants me disent même si leur opinion est différente de la mienne?
- Est-ce que **j'essaie de comprendre** leur point de vue?

Quand j'écoute, je démontre mon amour, mon attention et mon intérêt pour mes

Devoir: Essaie de pratiquer l'écoute avec vos enfants avant la prochaine rencontre.



enfants. **L'écoute** est importante pour maintenir les liens familiaux.

Effective Listening Skills (Children)
SERC 2007

L'adaptation culturelle

Qu'est ce que la culture?

La culture correspond à un mode de vie partagé par des personnes qui habitent dans un même endroit.

Qu'est ce que le choc culturel?

Le choc culturel est un sentiment de malaise physique et émotionnel ressenti par une personne quand elle déménage dans un nouveau pays. La personne ne sait pas quel comportement est acceptable dans la nouvelle culture. Souvent la personne ne parle pas la langue du pays. Elle a de la difficulté à faire certaines choses; par exemple prendre rendez-vous avec un médecin, savoir quel autobus prendre pour aller à son rendez-vous, etc.

Qu'est ce que l'adaptation culturelle?

L'adaptation culturelle c'est quand une personne s'adapte positivement à un nouveau pays. Chaque personne a sa propre façon de s'adapter à la nouvelle culture.

Les étapes de l'adaptation interculturelle

Pendant les premiers mois ou même premières années, les nouveaux arrivants peuvent éprouver des sentiments différents. Savoir ce que vous allez ressentir peut vous aider. La durée de ces sentiments varie d'une personne à une autre.

(Étape 1) la phase « lune de miel » : Tout est nouveau et excitant.

(Étape 2) La période de transition : C'est une étape difficile car la personne se rend compte qu'elle doit faire un effort pour s'adapter à la nouvelle culture. Elle peut se sentir triste d'être dans une culture qu'elle ne comprend pas. La culture qui lui est familière lui manque. Elle a l'impression qu'elle ne peut pas contrôler certaines choses dans cette nouvelle vie.

(Étape 3) Connaître la nouvelle culture : La personne commence à comprendre comment se débrouiller dans la nouvelle culture. La personne apprend la nouvelle langue. Elle peut comparer la culture « de son pays » avec la nouvelle culture.

(Étape 4) Construire une nouvelle identité : La personne se rend compte que ce nouveau pays a des choses aussi bonnes que mauvaises à lui offrir. Elle se crée une nouvelle identité. Elle choisit des éléments de sa culture qu'elle veut garder et ceux de la nouvelle culture qu'elle veut intégrer. La personne commence à se fixer des objectifs dans le nouveau pays.

Des idées pour vous aider à vous adapter à une nouvelle culture :

- Faites de nouvelles rencontres. Faites-vous de nouveaux amis en leur invitant à sortir.
- Établissez une nouvelle routine dès que possible.
- Prenez soin de votre santé.
- Informez-vous sur le choc culturel. Sachez que c'est une réaction normale après l'arrivée dans un nouveau pays.
- Renseignez-vous sur les coutumes et les habitudes du nouveau pays.
- Observez comment les gens du nouveau pays se comportent et parlent. Cela peut vous aider à comprendre certaines choses de la nouvelle culture.
- Renseignez-vous sur l'histoire du nouveau pays.
- Restez en contact avec des personnes de votre communauté avec lesquelles vous vous sentez à l'aise.
- Cherchez des endroits où vous serez en compagnie de personnes avec lesquelles vous pouvez pratiquer la nouvelle langue.
- Acceptez le fait d'être triste à cause de ce que vous avez laissé dans votre pays d'origine. Confiez-vous à un(e) ami(e) ou à un(e) conseiller(ère) et dites-lui comment vous vous sentez.
- Soyez patient(es) avec vous-même. C'est une étape difficile à franchir, cependant elle vous rendra plus forte. (Qu'avez-vous appris à propos de vous-même?)
- Acceptez que si vous essayez quelque chose pour la première fois, ça ne sera pas forcément une réussite. Fixez-vous des objectifs simples et félicitez-vous après avoir réussi.
- N'hésitez pas à demander de l'aide. Il y a des ressources disponibles pour vous aider.

Qui contacter en cas de problèmes?

Si vous avez besoin de vous confier à quelqu'un, la **clinique Mount Carmel** a des conseillers disponibles. Le programme, *Multicultural Wellness*, fournit de l'appui pour les nouveaux arrivants au Canada. Votre rendez-vous avec le conseiller ou la conseillère est confidentiel.

Vous pouvez contacter un(e) conseiller(ère) au 589-9420 ou 589-9426. La clinique *Mount Carmel* est ouverte de 8 h 45 à 17 h 00.

Vous pouvez lui parler de plusieurs choses telles que :

- Comment affronter les problèmes d'adaptation à la nouvelle culture
- Comment parler avec votre famille et vos amis
- Comment gérer une perte et la tristesse
- Comment établir une perspective positive de la vie pendant cette période de transition.
- Comment surmonter une crise
- Comment résoudre un problème
- Comment acquérir une nouvelle compétence

Cultural Adaptation

Mount Carmel Clinic, Cross Cultural Wellness Program
Adapted by Sexuality Education Resource Centre, 2006



Comment partager vos valeurs avec votre enfant

1. Comment est-ce que je montre mes valeurs?

2. Comment est-ce que j'utilise les mots pour transmettre à mon enfant mes valeurs?

3. Comment est-ce que j'encourage le comportement acceptable chez mon enfant?

4. Comment est-ce que j'encourage mon enfant à partager avec moi son point de vue?

Que se passe-t-il si:

Que se passe-t-il si mon enfant n'accepte pas toutes mes valeurs?

Est-ce qu'on pourrait toutefois trouver des valeurs communes?

Comment est-ce qu'on pourrait le faire?
