Les liens familiaux

Livret de ressources fondé sur les enseignements de l'*Inunnguiniq* pour donner de la force aux familles

Dans ce numéro :

- Se préparer à fonder une famille
- Création de liens et attachement
- Solidité des relations
- Devenir le parent dont votre enfant a besoin

Le mode de réflexion d'un Inuit est unique. Certains Inuits ont grandi au sein de familles unies et d'autres parmi nous étaient orphelins. Nous recherchons la compagnie de toute personne voulant nous accepter et échanger avec nous. Le contentement ressenti par les Inuits leur vient de leur manière de prendre soin les uns des autres et de s'entraider. Il nous est impossible de réussir seul. L'Inuit s'attend toujours à pouvoir compter sur l'entraide. Dans l'esprit inuit, l'action collective et la croyance commune constituent des moyens de trouver l'harmonie. Chaque personne est unique, mais nous ne venons pas au monde au sein d'une famille sans raison. Notre guérison doit commencer avec les familles pour que la société inuite reprenne ses forces. Si nous amorçons le changement, il s'installera. Nous devons parler à nos enfants et à nos jeunes pour avoir un effet positif sur eux.

© 2021, 2026 Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA) et l'Aqqiumavvik Society.
Cette publication a été financée par la Margaret and Wallace McCain Family Foundation et le CCNSA, et a été rendue possible grâce à une contribution financière de l'Agence de la santé publique du Canada (ASPC). Les opinions exprimées dans le présent document ne représentent pas nécessairement le point de vue de l'ASPC.

Nous tenons à reconnaître que le présent livret est une adaptation du livret *Les liens familiaux : livret sur la formation de liens affectifs avec son enfant à l'intention des parents des Premières Nations et des parents des Métis de la Colombie-Britannique*, publié en 2013 (avec une mise à jour en 2019) par la First Nations Health Authority (FNHA) et le CCNSA. Vous pouvez consulter le livret de la C.-B. en ligne : ccnsa.ca/525/Liens-familiaux-C-B.nccih?id=91.

Cette publication peut être téléchargée depuis le site Web ccnsa.ca.

Tous les documents du CCNSA sont offerts gratuitement et peuvent être reproduits, en totalité ou en partie, accompagnés d'une mention adéquate de la source et de la référence bibliographique. Il est possible d'utiliser tous les documents du CCNSA à des fins non commerciales seulement. Pour nous permettre de mesurer les répercussions de ces documents, veuillez nous informer de leur utilisation.

Citation: Centre de collaboration nationale de la santé autochtone [CCNSA] et l'Aqqiumavvik Society. (2021). *Les liens familiaux : livret de ressources fondé sur les enseignements de l'Inunnguiniq pour donner de la force aux familles*. Prince George, C.-B. : CCNSA et l'Aqqiumavvik Society.

The English version is also available at nccih.ca under the title: *Family connections: A resource booklet about building strength in families based on Inunnguiniq teachings.*

La version inuktitute de cette publication est également disponible au ccnsa.ca sous le titre : ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᖃᓂᒌᒃᑑᑎᖃᑦᑕᕆᐊᖃᕐᓂᖏᑦ : ᐅᓇ ᐅᖃᓕᒫᒐᕋᓛᖅ ᐱᔾᔪᑎᖃᖅᑐᖅ ᐱᕙᓪᓕᐊᑎᑦᑎᖃᑦᑕᕆᐊᖃᓂᕐᒧᑦ ᖃᑕᙳᑎᒌᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᑯᐸᓗᒋᑦ ᒪᓕᒃᓗᒍ ᐃᓄᙳᐃᓂᒃᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᑎᒍᑎ.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-340-9

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-341-6

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir d'autres exemplaires, veuillez nous joindre au :

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (CCNSA)
3333, University Way
Prince George
(Colombie-Britannique)
V2N 4Z9 Canada

Téléphone : 250 960-5250
Télécopieur : 250 960-5644
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Web : ccnsa.ca

Download publications at nccih.ca/34/Publication-Search.nccih

Télécharger des publications à ccnsa.ca/524/Recherche-publication.nccih

issuu.com/nccah-ccnsa/stacks

Mode de création de cette ressource

Cet ensemble de ressources vise à aider les parents et les familles à puiser, dans leurs rôles, la force décrite dans les enseignements inuits de l'*inunnguiniq* – l'art de transmettre les qualités requises pour devenir un être humain complet. Consultez la dernière page de ce livret pour connaître les autres ressources de cette série.

De nombreuses personnes ont participé à la création du contenu de cette ressource, surtout des Aînés. Ces personnes ont partagé leurs récits et leurs expériences, de même que les enseignements et les pratiques des ancêtres, consignés dans l'*Inuit Qaujimajatuqangit*. Le Centre de collaboration nationale de la santé autochtone (ccnsa.ca) et la Société Aqqiumavvik (aqqiumavvik.com) tiennent à remercier les personnes suivantes pour leur contribution à cette ressource, plus particulièrement les Aînés dont la présence continuera de se faire sentir grâce à leurs sages paroles.

Elders:

- Rhoda Karetak
- Atuat Akittirq
- Louis Angalik
- Miriam Aglukark
- Mark Kalluak
- Peter Paniaq
- Qinuayuaq Pudlat
- Donald Uluadluak

Aqqiumavvik Society staff:

- Joe Karetak
- Emma Kreuger
- Shelton Nipisar
- Kukik Baker
- Shirley Tagalik

NCCIH staff:

- Margo Greenwood
- Donna Atkinson
- Roberta Stout
- Regine Halseth

Nous tenons également à remercier la Régie de la santé des Premières Nations dont le travail a inspiré cette série, de même que le Centre de recherche en santé Qaujigiartiit pour son aide et ses ressources dans l'élaboration du programme *Inunnguiniq* sur la parentalité.

First Nations Health Authority
Health through wellness

National Collaborating Centre for Indigenous Health
Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

ᖃᐅᔨᒋᐊᖅᑎᑦ
QAUJIGIARTIIT

MWM
Margaret & Wallace McCain Family Foundation

AQQIUMAVVIK SOCIETY

The Early Years
A Martin Family Initiative

Table des matières

Introduction 5

Se préparer à fonder une famille 7

Solidité des relations 10

Création de liens et attachement. 12

Devenir le parent dont votre enfant a besoin 14

Ce que vous pouvez faire :

- Planification de la grossesse 18
- Pratiques favorables à une grossessesans problème. 18
- Les 6 premiers mois 19
- De 7 à 12 mois. 20
- De 1 à 2 ans 21
- De 2 à 3 ans 22
- De 3 à 4 ans 24
- De 4 à 5 ans 25
- De 5 à 6 ans 25

Comment poursuivre l'apprentissage 27

*La [colonisation] a affecté tous les Inuits. Notre situation est devenue désastreuse, et nous devons nous en sortir. Nous devons trouver un moyen d'inculquer à nos enfants les valeurs et les croyances morales des Inuits. Les principes de l'*Inuit Qaujimajatuqangit (IQ) *favorisent l'épanouissement de l'être humain. Si nous transmettons ces principes et en faisons la promotion, peut-être alors seront-ils en mesure de retrouver leur propre voie.*

-Atuat Akittirq

Introduction

Ce livret vous permettra d'apprendre en quoi consiste le rôle très important que vous jouez en créant une famille unie qui mettra vos enfants sur la voie d'un avenir florissant. Elle se fonde sur les enseignements culturels et les expériences d'Aînés inuits et sur les pratiques de l'*inunnguiniq* – l'art d'insuffler l'habileté à un être humain. Vous y trouverez un rappel des forces culturelles sur lesquelles les Inuits ont toujours pu s'appuyer. Cette ressource vous présentera des conseils sur la manière de vous concentrer sur les éléments importants à prendre en compte lorsque vous planifiez faire le grand saut de fonder votre propre famille.

Comprendre ces notions et acquérir plus de compétences parentales vous permettra d'assumer votre rôle au sein de la famille afin que vos enfants aient une bonne vie et un avenir prometteur.

Pour nous, l'essentiel reposait sur ce qui devait être enseigné et sur la façon de l'enseigner – l'apprentissage se faisait au sein de la famille, grâce aux liens étroits qui unissaient la famille.

-Mariano Aupilaarjuq

Lorsque nous grandissions, notre éducation comportait un certain nombre de principes. Le traitement des enfants inuits se révélait très semblable de l'un à l'autre, puisque leur formation reposait sur les croyances culturelles des Inuits. Ces croyances avaient une grande valeur et on nous enseignait avec des attentes très rigoureuses. Comme nous gardons en mémoire toute notre vie la trace laissée par les événements survenus dans l'enfance, nous devons nous montrer vigilants en ce qui a trait aux situations auxquelles nous exposons nos enfants et aux soins que nous leur prodiguons. Un enfant blessé aura beaucoup de mal à oublier cette blessure et à en guérir. Il la portera longtemps avec lui si personne ne prend soin de l'aider à résoudre le problème et à guérir sa blessure. Certaines choses ne peuvent se faire en étant seul, et apprendre à pardonner en fait partie. L'enfance est aussi le moment où s'apprennent le pardon et la résolution des conflits.

-Peter Paniaq

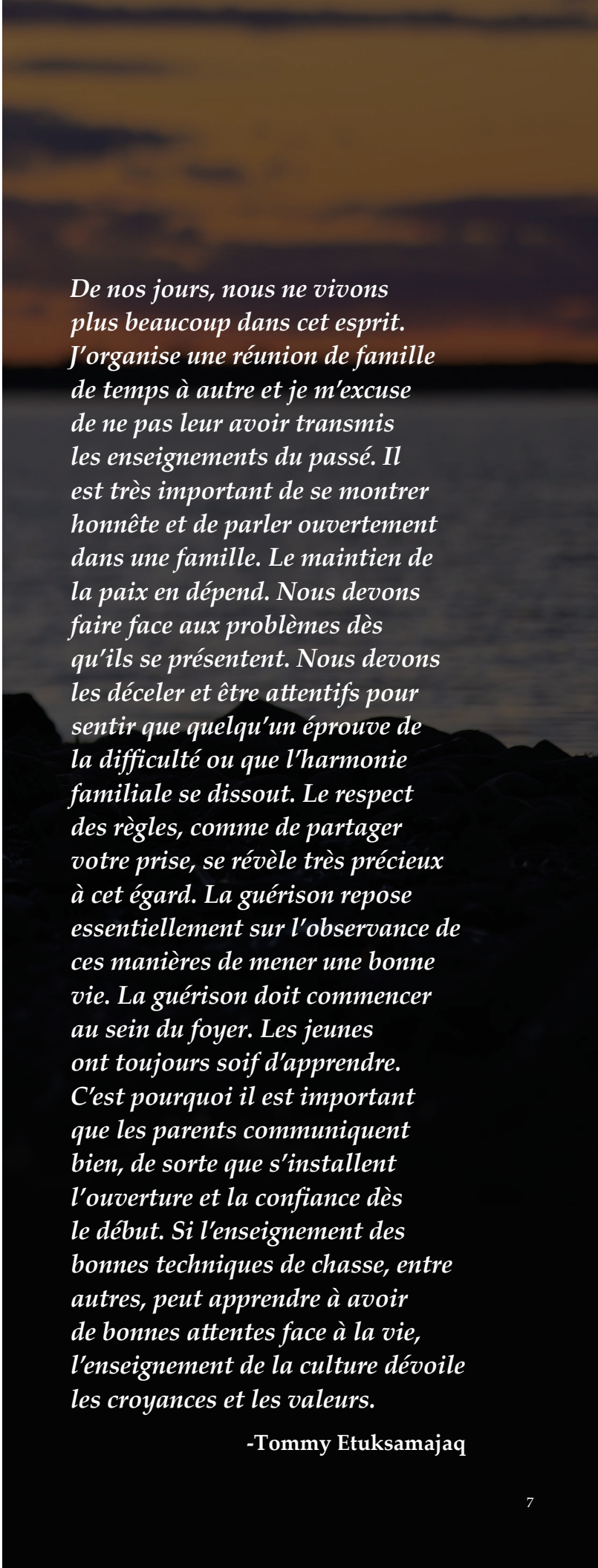
Se préparer à fonder une famille

Les Inuits ont de grandes attentes en ce qui a trait à la planification et à la préparation continues de l'avenir. Enseigner aux enfants la manière d'atteindre des objectifs occupe une place importante dans le processus de l'*inunnguiniq*. Préparer les jeunes à devenir parents et à fonder une famille se faisait de façon très intentionnelle. La capacité à assumer ses rôles et responsabilités d'abord comme membre d'une famille, puis comme partenaire et parent, faisait partie de l'acquisition de compétences, appelée *pilimmaqsarniq*.

Certains pourraient croire qu'un Inuit ne planifie jamais l'avenir. Ils penseront parfois que nous vivons au jour le jour, sans penser au lendemain. Notre présence ici, de nos jours, montre bien que nos ancêtres sont ceux qui ont veillé à nous donner les moyens de survivre. Ils n'ont pas vécu un jour à la fois. Dès notre naissance, notre destin a toujours été d'emblée de devenir des êtres humains à part entière. Nos ancêtres nous ont appris la manière de mener une bonne vie et de faire face aux difficultés.

-Mark Kalluak

Les meneurs sont d'importants acteurs qui nous guident à travers toutes sortes de situations. Nos accomplissements actuels découlent des efforts déployés par de bons meneurs, qui ont fait tout ce qui était en leur pouvoir pour que la paix règne dans la famille et le campement. Nous apprenons en écoutant la parole des Aînés. Cela fait partie de la guérison, parce que nous apprenons et devenons ainsi plus conscients de nos erreurs et des solutions à notre portée pour les corriger.



De nos jours, nous ne vivons plus beaucoup dans cet esprit. J'organise une réunion de famille de temps à autre et je m'excuse de ne pas leur avoir transmis les enseignements du passé. Il est très important de se montrer honnête et de parler ouvertement dans une famille. Le maintien de la paix en dépend. Nous devons faire face aux problèmes dès qu'ils se présentent. Nous devons les déceler et être attentifs pour sentir que quelqu'un éprouve de la difficulté ou que l'harmonie familiale se dissout. Le respect des règles, comme de partager votre prise, se révèle très précieux à cet égard. La guérison repose essentiellement sur l'observance de ces manières de mener une bonne vie. La guérison doit commencer au sein du foyer. Les jeunes ont toujours soif d'apprendre. C'est pourquoi il est important que les parents communiquent bien, de sorte que s'installent l'ouverture et la confiance dès le début. Si l'enseignement des bonnes techniques de chasse, entre autres, peut apprendre à avoir de bonnes attentes face à la vie, l'enseignement de la culture dévoile les croyances et les valeurs.

-Tommy Etuksamajaq

Principaux concepts de l'*inunnguiniq*

Respect et responsabilité

- Il est important d'établir des relations fondées sur le respect et la confiance.
- Nous inspirons confiance lorsque les autres voient que nous sommes fiables, que nous tenons parole et que nous voulons assumer des responsabilités pour nous-même et les autres.
- La famille est la base de toutes les relations.
- Fonder une famille unie commence par l'établissement d'une relation aimante et attentionnée avec votre partenaire.

Communication ouverte

- Pour partager avec les autres et en prendre soin, nous devons chercher à nous faire comprendre et tenter de comprendre les autres – les écouter avec un cœur ouvert.
- Il est important de parler des problèmes et des émotions dès leur manifestation; aborder la question directement avec quelqu'un constitue la méthode recherchée pour gérer un conflit.
- La colère ne devait jamais intervenir, et les enfants apprenaient très tôt à gérer leur colère. De nos jours, nous devons entamer le dialogue en maîtrisant notre colère pour être en mesure de trouver efficacement une meilleure position.
- Une communication ouverte et respectueuse constitue la base des relations empreintes de sens.

Pijitsirniq *et amour d'autrui*

- Se montrer ouvert et afficher continuellement de l'amour, de l'attention et le souci d'autrui décrivent bien le concept de *pijitsirniq*.
- Le concept de *pijitsirniq* repose sur une ferme volonté à favoriser le bien-être des autres, surtout en comblant les besoins de votre partenaire et de votre famille.
- Mettre le concept de *pijitsirniq* en pratique consiste à accorder aux besoins des autres plus d'importance qu'aux vôtres.
- L'amour d'autrui nous définit en tant qu'Inuits.

Inuuqatigiitsiarniq *et création d'un foyer accueillant*

- Nous appartenons tous à un grand ensemble et devons en être des membres actifs pour contribuer au bien-être collectif.
- Les enfants doivent grandir dans un milieu sûr et accueillant.
- La famille et nos réseaux de relations constituent de solides appuis dans notre vie et celle de nos enfants. Nous devons les accueillir chaleureusement.
- Les enfants élevés dans l'amour et la confiance seront capables de faire face aux difficultés de la vie et connaîtront de bonnes façons de témoigner de l'amour.
- La capacité à gérer ses émotions et de fortes sensations requiert souvent la guérison des blessures. La plupart d'entre nous doivent guérir de leurs blessures à un certain moment dans la vie.

Les enfants doivent se sentir acceptés dans leur foyer, se nourrir d'aliments sains et avoir de l'eau à boire. Surveillez-les de près pour qu'ils ne mettent pas leur vie en danger en essayant de se débrouiller seuls, parce qu'ils n'ont pas encore toutes les compétences requises.

J'ai oublié une partie de ce qui m'a été inculqué, mais le souvenir de certains enseignements est très vif dans mon esprit. Ces enseignements portaient sur la vie en famille. [On m'a dit] que dans une famille, la communication est ce qui compte le plus, que chacun doit toujours exprimer ses sentiments pour se faire comprendre, qu'un malentendu ne ferait que créer des problèmes inutiles. Des malentendus qui découlent d'une absence de communication ne font que s'intensifier, encore et encore, jusqu'à la séparation. Une bonne communication permet de réparer les pots cassés, ce qui améliore l'ambiance dans tout l'entourage. Les gens ne se parlent pas, et ce n'est pas bon. Il faut garder à l'esprit que les conversations ne sont pas à l'origine des problèmes. Elles permettent de s'exprimer. Les enfants d'aujourd'hui doivent apprendre les bienfaits du dialogue. Nous devons transmettre notre savoir à nos enfants.

-Donald Suluk

Solidité des relations

Les Aînés inuits disent que la vie consiste d'abord et avant tout à entretenir des relations solides et à vivre dans un respect mutuel. Les relations commencent au sein de la famille. Pour que les familles soient unies, les parents doivent former un partenariat solide. Nos rapports avec notre partenaire déterminent le genre de foyer et de milieu familial que nous offrons à nos enfants.

Chaque enfant est un cadeau qui mérite un amour inconditionnel. Les Inuits prenaient bien soin d'entourer chaque enfant du soutien d'un réseau varié de relations qui leur procurerait les plus grandes possibilités d'épanouissement. Un enfant était relié à de nombreux réseaux de soutien dès sa naissance. Il pouvait compter sur le réseau de relations *avvaq*, de relations familiales, de relations *pirqaigtiit* et d'autres relations négociées, satellites de la chasse et du partage. Ces relations étaient porteuses de liens et d'obligations de nature très spéciale. Un enfant qui grandit sans comprendre les réseaux de relations entourant le nom, la parenté et la famille élargie rencontrera possiblement de nombreuses difficultés.

Chaque enfant doit :

- Recevoir à la naissance les bénédictions des personnes occupant une place spéciale dans sa vie et en comprendre le sens.
- Connaître son homonyme et les liens qui l'unissent aux autres à travers son nom.
- Utiliser les titres de parenté dans ses relations.
- Compter un Aîné spécial et des proches (tantes et oncles) dans sa vie.

*The man did not have to be the head of the family. Back then, the husband came to agreement with his wife (*aajiiqatigiingniq*). The man may have appeared like he was the head of the family because he was able to travel and hunt for his family and his wife could not. The husband was the one hunting and supporting the family by providing food and a warm place to stay; the wife was responsible for raising the children. He could hunt because she had made warm clothing for him and because he did not have to worry that she was capable of maintaining the home while he was away. Back then, husband and wife were very close and helped each other a lot more than today. Back then, life was tough, and because of that, husband and wife had to fully agree with each other to move forward.*

-Qinuayuaq Pudlat

Nous portons tous des noms inuktituts et le choix du nom d'un enfant était très important. La famille doit planifier ce choix avec soin. Nos meneurs savaient d'où venait une personne parce qu'ils en reconnaissaient le nom. Le gouvernement a changé la façon de nous nommer. Si cette solution a facilité les tâches administratives, elle a aussi contribué à nous faire perdre petit à petit notre identité. Nous sommes de plus en plus appelés à utiliser les noms qallunaats au lieu de nos noms inuktituts. Cette situation se passe aussi avec les noms de nos lieux inuktituts. Ces noms renferment un sens et nous proviennent de nos ancêtres. Il est très important de conserver notre nom inuktitut. De nos jours, beaucoup d'enfants et de petits-enfants ont de tout nouveaux noms que nous sommes même incapables de prononcer. Lorsque je rencontre une personne portant un nom inuktitut, je sais immédiatement d'où elle vient et quels liens pourraient nous unir. Il serait bon de réfléchir à cette question pour nos enfants et la prochaine génération. Ce qui importait pour nos parents et nos ancêtres doit conserver son importance pour nous, parce qu'il s'agit d'une partie de notre identité.

-Peter Paniaq

L'éducation des enfants inuits doit faire partie de nos priorités absolues, et la transmission de ce savoir est essentielle parce que, dans le passé, personne ne l'a jamais transcrit officiellement sur papier. L'éducation des enfants se transforme si vite que certains d'entre eux sont laissés pour compte entre deux systèmes. Les enfants élevés dans le respect seront attentifs aux autres et apprendront plus rapidement. Ceux élevés dans les cris ou la négligence d'un parent auront très peu d'estime de soi. Nous ne devons jamais dire à un enfant qu'un autre est meilleur que lui ou qu'il est plus obéissant que lui. Nous devons faire très attention à ce que nous disons à un enfant.

Choisir un nom

- Se préparer à nommer un enfant est une étape très importante, parce que le nom reliera l'enfant à des réseaux de soutien tout au long de sa vie.
- Un nom s'accompagne d'attentes, de bienfaits et de traits de caractère, de même que de champs de compétences et d'aptitudes possibles.
- Un nom permettra de placer un enfant sur la voie d'une bonne vie et d'ancrer en lui un profond sentiment identitaire.
- Il faut toujours utiliser un nom transmis au cours d'un rêve.
- Donner à un enfant le nom d'un être cher maintient sa présence – ses aptitudes, sa sagesse et ses liens – dans la famille.

Création de liens et attachement

Un enfant se lie aux personnes importantes dans sa vie au cours de la grossesse et des premiers jours de sa vie. Parler à un bébé durant la grossesse établira des liens avec les voix des personnes qui compteront le plus pour lui. Après la naissance, le fait de les caresser, de les tenir dans vos bras, de fredonner des *aqausiit* personnels et d'utiliser des titres de parenté resserrera ces liens. Les Inuits gardent leurs bébés en contact avec leur peau jusqu'à ce qu'ils commencent à marcher ou plus tard. Ces premiers liens se consolident tout au long de la vie et établissent les bases de l'amour éprouvé pour l'enfant, reposant sur un sentiment d'attachement toujours plus fort. Ces liens permettent de tracer le chemin de vie de l'enfant et lui procurent un sentiment d'appartenance et d'identité. Ils lui donneront la confiance en soi.

Vous saurez qu'un enfant est élevé dans l'amour et le respect par sa façon d'agir. Cet enfant sera heureux et respectera les autres.

-Rhoda Karetak

Un enfant développe sa confiance en soi et à l'égard des autres, sa soif d'expérience, son attention envers les autres et sa compréhension des principes de l'amour par le biais d'un grand nombre de relations affectives. Le tout apparaît dans les premières années de sa vie, alors qu'il est entouré de sa famille et de ses ramifications. De ces expériences naît également le respect chez l'enfant qui apprend à répondre aux attentes de ces personnes.

-Joe Karetak

Répondez à votre enfant

- Observez attentivement votre enfant pour commencer à comprendre sa personnalité unique.
- Décodez les signaux qu'utilise votre enfant pour vous indiquer ce dont il a besoin et répondez-y immédiatement.
- Jouez avec votre enfant, stimulez-le, mettez-le au défi et parlez-lui continuellement.
- Soyez véritablement présent – évitez de vous laisser distraire et concentrez-vous directement sur l'enfant.

Aidez votre enfant à bâtir sa confiance et son sentiment de sécurité.

Soyez proche et connecté

- Portez l'enfant dans un amautik pour nourrir son sentiment d'intimité et de sécurité.
- Soyez pour votre enfant un modèle de patience, de gentillesse et d'amour – enseignez-lui le respect.
- Utilisez souvent un surnom affectueux, un terme de parenté ou un *aqausirq* pour l'enfant.
- Réconfortez-le, caressez-le, faites des *kuniks* et montrez-lui à quel point vous le chérissez..

Aidez votre enfant à établir des liens, à percevoir la cause et l'effet, à tout observer de près et à comprendre le monde.

Interagissez continuellement

- Continually teach so that the child learns through love.
- Set clear expectations, routines and boundaries.
- Help your child to become accountable for behaviours and positive relationships.
- Involve your child in activities/tasks as soon as they are able to participate.
- Spend time together – continually modelling how to live well.
- Teach about emotions/feelings and how to identify and manage these positively.
- Challenge your child to think deeply and seek solutions to his/her own concerns.

Partagez avec lui des histoires personnelles, des expériences, de même que des enseignements et des récits culturels qui lui seront utiles dans la vie.

Devenir le parent dont votre enfant a besoin

Les Inuits disent que le bien-être repose sur une vie équilibrée où les facettes physique, émotionnelle, spirituelle et sociale sont interdépendantes et toutes également valorisées. Notre capacité à ressentir, à penser et à nous lier aux autres nous permet de rester ancré dans des relations respectueuses. Nous puisons dans la solidité de ces relations la force nécessaire pour affronter les difficultés et surmonter les problèmes. Nous pouvons faire de bons choix dans la vie quand nous avons grandi avec la confiance acquise au sein d'une famille unie.

Faire preuve de respect en tant que parents bâtira dans le cœur de l'enfant des facteurs de protection qui resteront en place toute sa vie. Les enseignements qu'un parent transmet continuellement à un enfant referont toujours surface lorsqu'il en aura besoin.

Des parents respectueux sont ceux qui se sont préparés et ont compris en quoi consistent les rôles et responsabilités rattachés à leur choix de devenir parents. Il n'est jamais trop tôt pour inculquer les concepts d'*IQ* aux enfants pour qu'ils deviennent des êtres humains autonomes et qu'ils vivent bien. Le soutien parental qu'apporteront les membres de la famille élargie et même ceux sans liens de parenté constituera une influence de groupe positive.

Lorsque les jeunes vieillissent, ils apprennent davantage de renseignements particuliers sur l'éducation des enfants, et ce, bien avant de commencer à fonder leur famille. Les jeunes adultes reçoivent de différentes manières les enseignements sur les bons soins à apporter à un enfant, et les conseils prodigués ont toujours visé les deux futurs parents. En tant que nouveaux parents, il est difficile de savoir les bons gestes à poser quand la pression entre en jeu. Ils ont besoin d'aide à la parentalité. Avec les nouveau-nés, il est absolument essentiel de connaître les bons soins à leur apporter parce que ces poupons en garderont les traces toute leur vie. Le bien-être d'un enfant dépendra de ce qu'un parent sera capable de lui donner.

Nous apprenons toujours, même de nos erreurs. Nous apprenons par les enseignements qui nous sont transmis, par l'observation de notre environnement et par l'écoute de propos sur des choses que nous n'avons jamais vues. Nous pouvons utiliser toutes ces leçons pour devenir de meilleurs parents.

Guérir

La société inuite a connu des perturbations provenant d'une multitude de sources. Les systèmes *qallunaats* ont remplacé les systèmes inuits, sans parvenir à combler facilement les besoins des membres de nos collectivités. De nombreux Inuits ignorent tout du traumatisme vécu par les générations qui les ont précédés, frappées par l'impact des pratiques coloniales. Souvent, une personne subira un traumatisme intergénérationnel sans connaître la source du problème ni avoir de renseignements contextuels pour y apporter une explication. Peut-être l'*inunnguiniq*, cette façon dont les Inuits devenaient parents et préparaient les enfants à avoir une bonne vie, est-il l'élément ayant accusé le plus violemment les conséquences de la colonisation. Pour devenir de bons parents, il est important de revendiquer ce savoir et de prendre conscience des séquelles du traumatisme sur nos capacités à bien assumer notre rôle de parent.

Prendre soin de soi

Pour être capable d'aimer les autres, il faut d'abord avoir une saine conviction de son identité personnelle et des expériences vécues dans un cadre affectueux. Les réseaux de soutien, si importants pour les Inuits d'autrefois, sont encore à notre disposition de nos jours, mais peut-être sous une forme moins évidente ou moins facile à intégrer. Beaucoup de jeunes ne connaissent même pas leur parenté ni les Aînés susceptibles de faire partie de leur cercle de soutien. Trouvez qui pourrait faire partie de votre réseau de soutien et prenez le temps de renouer les liens avec ces personnes. Il est important d'avoir des sources de soutien qui vous permettront de prendre bien soin de vous tout au long de votre grossesse et dans votre rôle de parent.

Obtenir de l'aide

Le partage des soins a toujours été au cœur de la culture inuite. Ainsi, de nombreuses personnes partageaient la responsabilité de s'entraider, surtout lorsqu'il était question de l'éducation des enfants afin qu'ils deviennent autonomes grâce aux soins et à l'affection de tous. De nos jours, malheureusement, bien des parents ont le sentiment d'être isolés dans leur collectivité. Le soutien est à votre portée, alors allez vers les personnes qui peuvent vous aider. Lorsque vous obtiendrez l'aide recherchée, la parentalité deviendra la source de bonheur qu'elle était destinée à être.

Souffrir de dépression postnatale

Beaucoup de nouveaux parents souffrent de dépression postnatale après l'accouchement. Vous pourriez vous sentir épuisée, dépassée, irritable et triste. La dépression est souvent difficile à soigner même dans les meilleurs contextes. Mais après une grossesse, alors que vous voulez profiter au maximum de la présence de votre bébé, un sentiment de culpabilité pourrait intensifier la dépression. Habituellement, ces « blues » durent quelques semaines. À mesure que votre corps s'ajuste à son état d'après-grossesse, vous trouverez des moyens de composer avec les nouvelles habitudes de sommeil et les exigences de la parentalité. Les Inuits conseillent aux femmes de prendre du temps pour elles, où elles s'adonneront à reprendre l'habitude d'activités normales. Elles sont particulièrement encouragées à sortir se promener, à passer du temps avec des amis et des membres de la famille élargie et à se lancer dans des projets qui les ont toujours intéressées. Il est également recommandé à ces parents de dormir en même temps que leur bébé et près de lui, pour que les liens tissés entre eux se resserrent. Si vous sentez que la dépression persiste au-delà de quelques semaines, il vaut mieux que vous alliez chercher de l'aide supplémentaire.

Certaines personnes, malgré l'amour qu'elles portent à leurs enfants, ne réfléchissent pas assez à la manière de les préparer à se débrouiller seuls. Elles les laissent simplement agir à leur guise et leur donnent à peine quelques conseils pendant qu'ils grandissent.

-Donald Suluk

Je ne me souviens pas avoir appris comment faire les choses. Je me souviens avoir été invité à faire des choses et si j'en étais incapable parce que j'ignorais comment m'y prendre, j'étais censé trouver par moi-même une façon d'y arriver. Mes parents s'assuraient que j'étais capable d'exécuter la majorité des tâches qu'ils me confiaient. Mes grands-parents protégeaient mon estime de moi en me confiant seulement des tâches que j'arriverais à exécuter si j'y mettais les efforts nécessaires et faisais preuve d'initiative. Que je le sache ou non, lorsque je voyais mes parents et mes grands-parents exercer leurs activités quotidiennes, j'apprenais en les regardant faire. De cette manière, ils me préparaient au moment où je pourrais m'occuper d'une tâche.

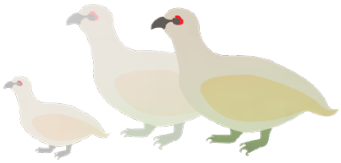
Les bonnes habiletés de base doivent s'apprendre de la bonne manière au début de la vie d'un enfant pour qu'il assimile les concepts et les connaissances liés au principe d'IQ. Ces habiletés étaient considérées comme des techniques de survie. Une des meilleures façons de faire est d'apprendre de ses erreurs, en étant continuellement encouragé à s'améliorer et à devenir plus habile.

-Louis Angalik

Ce qu'un parent doit faire :

- Donnez l'exemple seulement des comportements, du langage et des émotions que vous voulez que votre enfant adopte.
- Observez attentivement votre enfant pour arriver à bien le connaître et à le sécuriser.
- Allez dans la nature avec les enfants, passez du temps sous la tente avec eux, laissez-les vous regarder préparer et sécher la viande, et la cuisiner à l'extérieur, observez de petits oiseaux et écoutez leur chant, faites-leur découvrir la nature et enseignez-leur ce qu'ils doivent savoir pour traiter l'environnement avec respect.
- Intégrez les enfants aux activités familiales pour développer leur sentiment d'appartenance.
- Ne prenez pas le parti de l'enfant lorsqu'il est confronté à une difficulté. Aidez votre enfant à trouver des moyens de résoudre lui-même ses problèmes.
- Apprenez aux enfants à bien traiter les autres pour qu'ils soient bien traités en retour.
- Les parents ne doivent jamais se disputer devant l'enfant; les deux parents aiment leur enfant et l'aident à grandir en développant une bonne attitude.
- Les enfants n'ont pas besoin d'être constamment réprimandés. Ceux qui le sont ont tendance à ne plus écouter et ne semblent pas entendre ce que leur disent leurs parents.
- Ne laissez pas l'enfant s'approprier ce qui ne lui appartient pas; encouragez-le à redonner l'objet à son propriétaire. Apprenez à l'enfant à ranger les choses en place de la bonne manière et à prendre soin de l'équipement et des biens.

Un enfant sait ce qu'il veut manger et à quel moment il a faim. Commencez à nourrir l'enfant d'aliments traditionnels à un jeune âge pour qu'il prenne goût à leur saveur relevée.



Ce que vous pouvez faire

Planification de la grossesse

- Commencez à vous préparer à la grossesse dès que vous voulez devenir enceinte.
- La santé de votre enfant dépend de la vôtre. Pensez sérieusement à votre alimentation, à vos activités physiques et à l'usage de substances psychoactives. Prenez de l'air frais et restez active.
- Trouvez dans votre vie des personnes capables de vous soutenir tout au long des changements liés à la grossesse.

Faites part de tous vos sentiments, de vos changements et de vos besoins à votre partenaire. Ils jouent un rôle important dans le déroulement d'une grossesse sans problème.

Pratiques favorables à une grossesse sans problème

- Votre bébé commence à développer sa personnalité et à nouer des liens avec les autres dès sa conception. Observez de près le développement de votre bébé pour apprendre à vous connaître, tous les deux.
- Faites votre part pour atténuer tout stress que la mère pourrait ressentir.
- Faites-vous frotter l'estomac et masser délicatement les muscles.
- Faites bouger le bébé pour que lui aussi reste actif.
- Les partenaires doivent aider la personne enceinte à gérer les émotions et à s'acquitter des autres responsabilités, surtout de ses enfants plus âgés. Parlez ouvertement.
- Veillez à avoir une alimentation riche en fer et en calcium. Consommez des abats, de la moelle osseuse et des bouillons riches.
- Passez du temps à communiquer avec le bébé pour qu'il s'habitue à votre voix et à votre toucher.
- Réfléchissez au nom que vous voulez donner à votre enfant et demandez l'avis des Aînés de votre famille. Si vous rêvez à une personne disparue durant votre grossesse, cette personne veut que vous utilisiez son nom.

« Ne passez pas une porte à reculons, sinon vous aurez un accouchement difficile. » Tous faisaient cette mise en garde, mais on n'évoque guère de nos jours la sagesse qu'elle renferme. Passer une porte à reculons pourrait entraîner une chute ou le trébuchement sur un objet. La question aura toujours été d'assurer la sécurité de la personne enceinte.

« Une sage-femme doit tout savoir de la mère dès le début de la grossesse. Elle fera en sorte que la mère soit active et se balade dans les alentours la majeure partie du temps; la mère se promènera et ne s'étendra pas sur le côté trop longtemps pendant les périodes de repos ou de sommeil. Elle s'assurera que le bébé soit tourné de temps à autre. De nos jours, nous voyons que certaines femmes ne suivent pas ce conseil. Ce n'est pas ce que nos parents nous ont appris. »

-Rhoda Karetak

Les 6 premiers mois

Les poupons de 0 à 6 mois prennent petit à petit conscience de leur corps, des autres personnes et de leur environnement. Il s'agit d'une grande période d'apprentissage. Les parents doivent être très présents auprès du nouveau-né pour le guider à travers ces expériences. À leur naissance, les bébés sont déjà conscients à la minute même où ils ouvrent les yeux. L'enfant veut reposer dans les bras de quelqu'un ou être tenu droit pour prendre contact avec ceux qui l'entourent

- Parlez sans cesse à l'enfant. Regardez-le dans les yeux.
- Chantez, fredonnez, faites des jeux de mots, aqqaq et amenez-le à vocaliser et à utiliser ses muscles.
- Caressez votre enfant et touchez-le beaucoup.
- Répondez rapidement aux besoins d'un nouveau-né pour qu'il se sente en sécurité.
- Encouragez-le à imiter vos expressions faciales, vos mouvements et les sons que vous émettez.
- Ayez des conversations concrètes avec lui pour qu'il apprenne les sons de la vraie langue.

Chaque enfant est unique. Les parents doivent observer leur enfant attentivement pour apprendre à connaître son caractère et sa personnalité :

- Un bébé facilement effrayé ou qui prend plus de temps à réagir aura besoin de beaucoup d'encouragements.
- Les bébés déterminés et persévérants ont besoin de défis.
- Les bébés ont besoin de beaucoup de stimulation. Certains voudront sans cesse essayer de nouvelles choses.

Les bébés développent leurs muscles et interagissent avec leur environnement en touchant, en s'agrippant et en se traînant. Fournissez-leur un environnement sans danger qui favorise l'exploration.

Les bébés sont habituellement prêts à faire l'expérience des aliments lorsqu'ils atteignent 5 ou 6 mois. Lorsque vous mangez, servez à l'enfant de petits morceaux pour qu'il s'y habitue. Surveillez-le attentivement pour vous assurer qu'il avale bien la nourriture. Ne lui faites pas manger d'aliments fermentés ou trop durs, puisqu'il pourrait s'étouffer. Lorsqu'un bébé fait une sieste, vérifiez qu'il n'a rien dans la bouche. Servez à l'enfant des aliments sains et aidez-le à développer ses goûts en lui en présentant une grande variété – en particulier la gamme d'aliments traditionnels.

-Alice Ayalik

Nous essayions dès le début de faire prendre conscience à l'enfant de son besoin d'uriner et d'indiquer immédiatement quand il se fatiguait ou sentait qu'il devait uriner. Durant la journée, un enfant ne portait pas de couche, sauf lorsqu'il était porté dans l'amautik. Lorsqu'un enfant devait uriner, il était maintenu au-dessus d'un point prévu à cet effet et, pour le stimuler, le mot « haa haa » *lui était répété. Vous devez commencer à le faire dès le début pour qu'il apprenne rapidement ce qui est attendu de lui. Lorsque vous le faites, l'enfant aura tendance à vous faire savoir qu'il a envie d'uriner, et ce, même s'il ne parle pas encore. Habituellement, un enfant qui marchait encore à quatre pattes était capable de me faire comprendre qu'il avait envie d'uriner. Les enfants inuits étaient entraînés à la propreté avant de commencer à marcher.*

-Miriam Aglukkaq

De 7 à 12 mois

Les bébés s'efforcent grandement de communiquer et de tisser des liens avec les personnes qui les entourent. Ils commencent aussi à se faire des amis et apprennent à jouer avec eux, en reproduisant souvent fidèlement les comportements et les mouvements. Ils développent un sentiment d'intimité grâce aux timbres de voix affectueuses, à mesure qu'ils *tutik* avec d'autres et reconnaissent leurs odeurs distinctives et les façons d'utiliser l'*aqqaq* ou des noms particuliers pour l'enfant. Le développement du bébé accomplit d'énormes progrès en ce qui concerne la communication, la mobilité et les rapprochements.

- Observez les intérêts particuliers du bébé et discernez-les.
- Répondez immédiatement aux communications verbales ou non verbales.
- Encouragez l'interaction directe.
- Favorisez seulement quelques jouets particuliers qui stimulent la créativité. Trop de jouets et de distractions, comme la télévision, désensibilisent l'enfant.
- Habillez l'enfant de vêtements amples et confortables qui lui permettent de bouger.
- Établissez des routines pour mieux instaurer un sentiment de sécurité et de bonnes habitudes.
- Les enfants apprennent à marcher à leur rythme. S'ils tombent, n'allez pas tout de suite à leur aide; ils doivent apprendre à se débrouiller seuls.
- Favorisez chez l'enfant un développement social positif en l'encourageant à partager et à se montrer affectueux avec les autres. Enseignez-lui à s'excuser auprès d'un enfant à qui il aurait fait mal. Encouragez-le à se responsabiliser.
- Il s'agit d'une période propice pour donner un surnom spécial à votre enfant, qui souligne sa personnalité émergente, comme « celui qui aime grimper » ou « celui qui fait du bruit ».
- Employez des mots comme « *aittaa* » pour qu'il comprenne qu'une chose est dangereuse ou sale. Proposez-lui une autre option qui constitue un meilleur choix.

Les enfants aiment mettre des objets dans leur bouche, lorsqu'ils sont capables de les tenir. Vous devez sans cesse surveiller ce qui les entoure et être attentif à tout objet avec lequel ils pourraient s'étouffer.

Un parent doit surveiller son enfant de près. Les enfants peuvent s'exposer à de nouvelles expériences – pour découvrir ce qu'ils n'ont pas encore vu et entendu. Les enfants vont tout simplement reproduire les gestes de leurs parents. Ils imitent les autres parce qu'ils veulent faire partie de l'ensemble. En revanche, ils ne pensent pas comme des adultes, et nous devons prendre soin de fixer des limites, au besoin. Un enfant ne pense qu'à jouer et à être heureux. Il faut protéger ces sentiments chez nos enfants.

De 1 à 2 ans

L'enfant se développe énormément pendant cette année. Cette période est marquée par l'exploration et la sensibilisation à ce qui se passe autour de lui. L'enfant veut être actif et évaluera son degré d'autonomie. Il s'agit aussi de l'époque où il mettra à l'épreuve ses relations et bâtira sa confiance et son respect. Cette période de la vie d'un enfant est critique, avec l'établissement de bonnes habitudes et d'attentes précises, en plus d'être le moment où un parent commence à transmettre très intentionnellement des enseignements qui outilleront l'enfant pour l'avenir.

Le rôle des parents :

- Surveillez votre enfant et tenez-le à l'écart des dangers.
- Encouragez les interactions avec les autres et profitez de ces occasions pour enseigner continuellement les valeurs du partage, du respect, de l'aide et de la communication.
- Enseignez à votre enfant comment utiliser les objets de tous les jours sans danger, s'en occuper et les ranger comme il se doit.
- Enseignez-lui à assumer ses responsabilités de sorte qu'il sache que s'il fait pleurer un autre enfant, il doit s'excuser et rebâtir ses liens d'amitié.
- Confiez à votre enfant des tâches qu'il est capable de faire pour éprouver un sentiment de réussite et vouloir essayer de s'occuper de tâches plus difficiles. Applaudissez ses réussites.
- Donnez à votre enfant des vêtements adaptés à la température, qu'il pourra mettre lui-même sans difficulté.
- Aidez votre enfant à prendre conscience des compétences qu'il acquiert et laissez-lui voir que vous admirez le fait qu'il s'exerce à apprendre de nouvelles choses. Donnez à votre enfant une foule d'occasions d'acquérir de nouvelles compétences.
- Encouragez votre enfant à utiliser des titres de parenté et rendez souvent visite à des proches pour qu'il ait un solide réseau de parents.
- Indiquez clairement vos attentes en fonction de l'âge de votre enfant et précisez-lui pourquoi vous avez ces attentes. Songez aux conséquences qui motiveront votre enfant à répondre à vos attentes. Tenez-vous-en strictement à vos règles.

Les enfants crient ou sont frustrés lorsque les choses ne vont pas comme ils le veulent. Calmez votre enfant, puis distrayez-le pour qu'il surmonte le problème. Vous encouragerez ainsi sa résilience et sa recherche de solutions en vous concentrant sur ses points forts.

À cet âge, les enfants sont persévérants. Lorsqu'ils posent une question, ils n'en démordent pas tant qu'ils n'ont pas compris. Interrompez votre activité et prêtez attention à votre enfant. Dites-lui toujours la vérité, parce que vous devez constituer dans sa vie la personne la plus digne de confiance. Si vous ne connaissez pas la réponse à sa question, dites-le-lui et cherchez-la ensemble ou expliquez-lui ce que vous considérez être vrai d'après les enseignements que vous avez reçus.

De 2 à 3 ans

C'est à cette période que se développe l'autonomie. Encouragez cette autonomie tout en assurant la sécurité de votre enfant et en lui procurant des occasions de vivre des expériences positives. Établissez des règles précises, comme de ne pas sortir sans le dire à quelqu'un ou de ne pas toucher certains objets qui pourraient être dangereux. Employez les enseignements de l'*inutsiaqpagutit* pour favoriser le développement approprié de votre enfant, en lui disant par exemple « Si tu veux un ami, tu dois être un ami » ou « Si tu n'es pas capable de partager ce que tu as aujourd'hui, tu n'auras rien à partager plus tard ». Ces paroles seront gravées dans le cœur de votre enfant et lui serviront tout au long de sa vie.

Il s'agit également d'une étape de la vie importante pour lui apprendre à reconnaître les émotions et les sentiments, et la façon de les gérer. Aidez votre enfant à employer les bons mots pour nommer les émotions, afin de pouvoir communiquer ce qu'il ressent. Conseillez-le sur la façon de les gérer en lui disant par exemple « Nous ressentons tous de la colère parfois, mais nous devons réfléchir avant de parler ou d'agir sous le coup de la colère. Il y a toujours une meilleure façon de faire. »

Un enfant posera encore un grand nombre de questions à cet âge. Commencez par faire réfléchir votre enfant afin qu'il propose lui-même des réponses au lieu d'attendre que vous les lui fournissiez. Ce sera le début du développement de la *qanuqtururangniq* – réflexion profonde.

Les parents peuvent :

- Encourager l'enfant à les assister, quelle que soit la tâche à accomplir. Les parents peuvent confier à l'enfant de petites tâches qu'il pourra mener à bien, et ce, sans s'empresser d'intervenir pour les aider. L'apprentissage vient en faisant des erreurs.
- S'attendre à ce que l'enfant écoute, réponde et respecte ce que vous dites.
- S'attendre à ce que l'enfant commence à prendre la responsabilité d'accomplir de petites tâches.
- Favoriser l'*ilirkusiniq* – l'instauration de bonnes habitudes de vie.
- Organiser des activités sociales avec d'autres enfants, des membres de la famille et d'autres personnes.
- Encourager l'enfant à apprendre en observant, en réfléchissant et en essayant certaines choses seul, sous leur supervision.

Les enfants ne doivent pas être exposés à de nouvelles choses avant d'y être prêts. Nous devons observer les enfants et surveiller leur état de préparation à un apprentissage – et nous devons apprendre à le faire. Pour un Inuit, l'apprentissage est holistique – la notion apprise doit être reliée à la situation globale.

ᓇᓱᕐᓂᔪᖅ
Aaruhuktuq
Espoir

ᐃᕿᐊᖑᕐᓯᒪᔪᖅ
Tunin'nguhuktuq
Ennui

ᓂᖓᑲᓪᓚᑦᑐᖅ
Ningakaallaktuq
Colère soudaine

ᓱᖏᑐᔭᕐᓗᓂ
Mamiahuktuq
Colère muette

ᑲᒪᒋᔭᐅᖏᓐᓇᓱᒋᔪᖅ ᐊᔾᓂᕿᔪᖅ
Hingnahuktuq
Jalousie intérieure

ᖁᐃᐊᓱᖏᒪᕆᑦᑐᖅ
In'ngumayuq
Grande tristesse

ᐃᓕᒪᓱᑦᑐᖅ
Hapiqtuq
Peur nerveuse

ᓇᒡᓕᒍᓱᖕᓂᕐᒥᑦ ᐃᑦᐱᒋᔪᖅ
Piqpagiyuq
Sentiments affectueux

ᖁᐃᐊᓱᑦᑐᐸᓇᓗᑦ
Quviahuktuq
Joie intérieure et extérieure

ᖁᓚᕐᓂᖅᖏᑦᑐᖅ
Ayuqhaituq
Confiance

ᑕᐅᑐᖁᕐᑐᖅ
Aamadjittuq/ Qauyimangudjittuq
Rêvasserie

ᐱᐅᓯᒋᔪᖅ
Anangaituq
Arrogance

ᑲᙵᑦᑎᓯᒪᔪᖅ
Kan'ngunaqtuq
Honte

ᐊᓯᖃᖏᓐᓇᓱᒋᔪᖅ
Avaliin'ngaahuktuq
Sentiment d'isolement

ᑕᑕᒥᑦᖃᔭᕐᑐᖅ
Qugluktuq
Surprise

ᕿᑐᓱᓕᕐᑐᖅ ᒥᖕᒍᑐᕐᑐᖅ
Unaguqtuq
Épuisement

ᐅᐱᑦᑐᖅ
Arliguhuktuq
Stupéfaction

ᐱᐅᓯᒋᑲᓐᓄᐊᕐᑐᖅ
Aliahukkaffuktuq
Brève fierté

ᓇᓗᓕᕐᓯᒪᔪᖅ
Qanuritaakhaminik Naluliqtuq
Confusion intérieure

ᐅᐃᒪᔭᓕᕐᑐᖅ
Naluqhaliqtuq
Soudaine confusion

ᑲᙵᑦᓯᑲᓪᓚᑦᑐᖅ
Kan'nguhulaqiyuq
Embarras soudain

ᐃᓗᐃᓪᓕᕐᑐᖅ ᐃᓗᒥᒍᑦ
Iqihulikaalaktuq
Soudaine colère intérieure

ᑲᒪᓱᒍᐃᕐᑐᖅ ᐃᕿᐊᓱᓕᕐᑐᖅ
Piyumahuiqpalliayuq
Perte d'intérêt

ᐱᐸᑲᕐᑎᑕᐅᔪᖅ
Pirugiyauyuq
Cible d'un blâme

ᐃᑦᐱᒋᓂᑦ

Ikpihinit

Émotions

De 3 à 4 ans

À cet âge, votre enfant doit apprendre les valeurs et les croyances fondamentales – apprendre les règles pour la vie, la manière d'entretenir de bonnes relations et celle de devenir un membre actif de la famille. Il doit disposer d'une foule d'occasions de jouer seul et de faire appel à sa créativité. Une trop grande quantité de jouets freinera son imagination, tout comme de trop longues heures devant un écran. Les Inuits croient qu'il est important de trouver un équilibre en toute chose. Les enfants doivent passer du temps à l'extérieur pour apprendre de quoi se compose le monde naturel. Ils doivent passer du temps avec leurs amis pour s'habituer à former des liens, et avec leurs grands-parents/Aînés pour apprendre par exemple que « toute pierre appartient au Créateur et doit être traitée avec soin » ou comment respecter et prendre soin des petits animaux et des insectes.

À cet âge, l'enfant a besoin de connaître les membres de sa parenté et de trouver des moyens de leur montrer son affection. Les enfants adorent s'amuser. Une fillette pourrait s'amuser avec des jouets de petite fille, comme des poupées, et jouer le rôle de maman. Elle pourrait par exemple prendre plaisir à porter ses poupées dans son sac à dos, observer et imiter sa mère lorsqu'elle exécute ses tâches ménagères. Elle apprend les responsabilités des femmes, qui constituent également les siennes. Dites-lui qu'elle ressemble à sa mère lorsqu'elle l'imite. Elle en sera fière et fera encore plus d'efforts pour être exactement comme elle. Les garçons voudront s'affairer autour d'activités de petit garçon et passer beaucoup de temps avec leur père. Ils apprendront de nouvelles responsabilités en les observant. Les enfants peuvent apprendre à jouer indifféremment des rôles masculins et féminins, qui leur seront très utiles et favoriseront le maintien de l'unité familiale.

À cet âge, l'enfant a besoin :

- D'un enseignement actif au sujet des récits, des valeurs, des croyances et des façons de bien se comporter.
- De possibilités d'acquérir activement des compétences – par exemple en exécutant des tâches ménagères et de petites tâches dès qu'il en est capable.
- D'attentes par rapport à une observation attentive du monde et à une réflexion à propos des détails qu'il aura observés.
- De stratégies de gestion de ses émotions et de recherche de calme dans les situations tendues lorsqu'il est avec d'autres. « Que ferais-tu si quelqu'un te frappait sans raison? »
- De savoir comment se comporter avec respect dans le monde et de parler de responsabilité éthique. « Que ferais-tu si tu voyais quelqu'un faire du mal à un oisillon? »
- De devenir résilient afin de trouver des solutions face à une difficulté. « Que ferais-tu si tu te retrouvais seul dans le magasin et n'arrivais pas à me trouver? »
- D'occasions de se montrer serviable, de s'occuper des autres et de participer activement à leur bien-être en exécutant des tâches ménagères et en prenant soin de ses frères et sœurs plus jeunes.

De 4 à 5 ans

Un enfant de cet âge devient très autonome. Il s'agit d'une étape très importante pour le préparer à quitter le foyer et entrer dans le réseau scolaire où il devra se fier à ses capacités et à ses sentiments pour affronter de nouvelles situations. L'enfant pourrait éprouver de l'insécurité, à cette étape. Un parent doit renforcer la confiance de son enfant et parler avec lui des façons qui lui permettront de composer avec ces changements. Il est très important, à cet âge, de passer du temps de qualité avec votre enfant et d'être disponible pour le guider à travers ces changements.

Il est aussi important de lui fournir des occasions de passer du temps dehors, puisqu'il sera confiné dans une salle de classe à l'école. Trouvez des moyens de favoriser le temps en plein air, à faire de l'exercice et des activités. Ce moment est propice aux promenades dans la nature et à l'apprentissage du nom des plantes, des insectes, des petits animaux, ainsi que de leurs habitudes et de leurs usages. Il est alors temps d'apprendre aux enfants les liens qui les unissent à la nature et la façon de faire preuve de respect et d'attention à son égard. Aidez-les à comprendre à l'aide d'histoires et de jeux.

Enseignez à votre enfant :

- Le respect, à parler avec respect, à faire preuve de respect envers la nature, à se montrer respectueux avec les autres, et à respecter la propriété et les biens.
- La serviabilité et l'action rapide, pour qu'il se charge des tâches qui doivent être faites.
- La gestion des sentiments et des émotions de façon positive, afin qu'il assume la responsabilité de ses comportements.
- La réflexion avant l'action, afin d'éviter les difficultés; à agir avec prudence pour que les autres ne s'inquiètent pas.
- La résolution de conflits sans recours aux autres; à savoir comment entretenir de bonnes relations.

Les parents sont responsables du comportement de leurs enfants. Il est important que les parents s'impliquent dans la vie de leurs enfants, parce que ceux-ci ne savent pas encore tout ce qu'il y a à savoir. Ils acquièrent de la sagesse grâce aux conseils et aux enseignements des autres. En tant que parents, nous devons en être conscients – nous traçons la voie de l'avenir de nos enfants. Il est important de songer sérieusement à ce que nous voulons que nos enfants apprennent et soient en mesure de faire. De nos jours, les enfants passent plus de temps à l'école, mais en tant que parents, nous avons également des enseignements à leur transmettre. Nous n'avons pas à abandonner l'éducation de nos enfants au réseau scolaire. Nous serons toujours responsables de ce qu'ils deviendront dans la vie.

De 5 à 6 ans

Notre rôle de parents consiste à préparer nos enfants à mener une bonne vie et à s'épanouir. Pour y parvenir, les enfants ont besoin de limites bien définies à l'intérieur desquelles ils grandiront en sécurité. Ils se développeront grâce aux nouvelles expériences qu'ils vivront. Cet âge est critique pour l'apprentissage de compétences sociales, comme faire preuve de gentillesse et de solidarité, soutenir les autres et assumer ses responsabilités. Le fait de montrer à votre enfant que vous vous attendez à ce qu'il remarque les besoins des autres, qu'il fasse preuve de compassion et qu'il partage ce qu'il a, lui permettra d'entretenir des relations solides et d'éviter l'intimidation et les moqueries.

Il est important de connaître les amis de votre enfant, parce qu'ils commenceront à exercer leur influence sur lui. Communiquez ouvertement et parlez souvent avec votre enfant de ce qui se passe quand il est avec ses amis. Aidez-le à trouver des moyens qui favoriseront les interactions positives pour changer le comportement de ses copains au lieu de devenir la cible de comportements indésirables. Aidez votre enfant à se faire de bons amis avec qui passer du temps.

Enseignez à votre enfant :

- Comment établir et entretenir des relations respectueuses.
- Comment assumer la responsabilité de ses actes et de ses paroles.
- Comment mener à bien des tâches et aider son entourage.
- Comment apprendre de nouvelles choses grâce à l'observation, la découverte et l'expérimentation.
- Comment découvrir son unicité en explorant ses intérêts et ses aptitudes.

Apprenez à vos enfants à être gentils avec les autres pour qu'ils soient bien traités en retour. Apprenez-leur à ne pas embêter les autres ou s'en moquer. Donnez souvent de bons conseils pour qu'ils ne les oublient pas. Exigez d'eux qu'ils respectent les règles que vous avez établies, notamment de toujours vous indiquer où ils sont pour que vous puissiez les trouver en tout temps.

On nous enseignait à ne pas juger les autres s'ils ne vivaient pas dans les mêmes conditions que nous. On nous enseignait à toujours avoir conscience que nous faisions partie d'une famille, pour ne pas prendre part à une activité que notre famille ne pratiquerait pas.

J'ai toujours entendu dire que face à une personne méchante envers moi, il me suffisait de m'éclipser et d'éviter la confrontation. Quand cette personne constatera que vous la quittez toujours lorsqu'elle se montre méchante, elle saura que son comportement ne vous atteint pas.

Comment poursuivre l'apprentissage

Être parent est une importante responsabilité qui commence à la conception et dure tout au long de votre vie. Les Inuits disent que vous ne cessez d'être parent qu'à votre mort, parce que vous pouvez continuellement façonner et soutenir votre enfant, à chaque stade de sa vie.

Le volet le plus important de la parentalité est le temps que nous passons en famille et la qualité des expériences que nous partageons. Il est aussi essentiel d'établir une communication ouverte, franche et continue pour que notre relation avec notre enfant le soutienne dans chaque épreuve de sa vie. En tant que parents, les principaux outils que nous pouvons aider votre enfant à acquérir sont, entre autres, l'estime de soi et la connaissance profonde de son identité. Pour ce faire, nous devons lui transmettre les valeurs, les croyances et les enseignements qui lui permettront de développer des qualités du cœur. Nous devons également créer pour lui des occasions de développer sa réflexion critique et profonde pour qu'il réagisse bien devant les défis ou les difficultés qu'il rencontrera sur sa route. Nous avons aussi la responsabilité de nous assurer que chaque enfant est en mesure de devenir très compétent, de sorte qu'il puisse utiliser ses compétences pour améliorer la vie des autres. L'*inunnguiniq* insiste sur ces méthodes d'éducation des enfants par l'entremise des notions de *pijitsirniq*, de *qanuqtururangniq* et de *pilimmaqsarniq*. En tant que parents, notre rôle consiste à répondre aux attentes qui permettront à nos enfants d'acquérir les qualités requises pour devenir des êtres humains compétents et actifs.

Recherchez les programmes offerts dans votre collectivité. Le Centre de recherche en santé Qaujigiartiit (qaujigiartiit.ca) forme des membres des collectivités du Nunavut pour qu'ils offrent le *Programme Inunnguiniq sur la parentalité*. Regardez à quel moment ce programme sera offert dans votre collectivité.

Selon les enseignements que j'avais reçus, mon conjoint et moi devions travailler en étroite collaboration sur la question des enfants. Les problèmes surgissent lorsque la mère est la seule à se charger de l'éducation des enfants. La situation serait la même pour le père s'il assumait l'entière responsabilité pour éduquer les enfants à sa manière. Je pense que les deux parents doivent se charger de l'éducation de leurs enfants en travaillant ensemble. Je pense qu'il s'agit de la façon inuite d'enseigner.

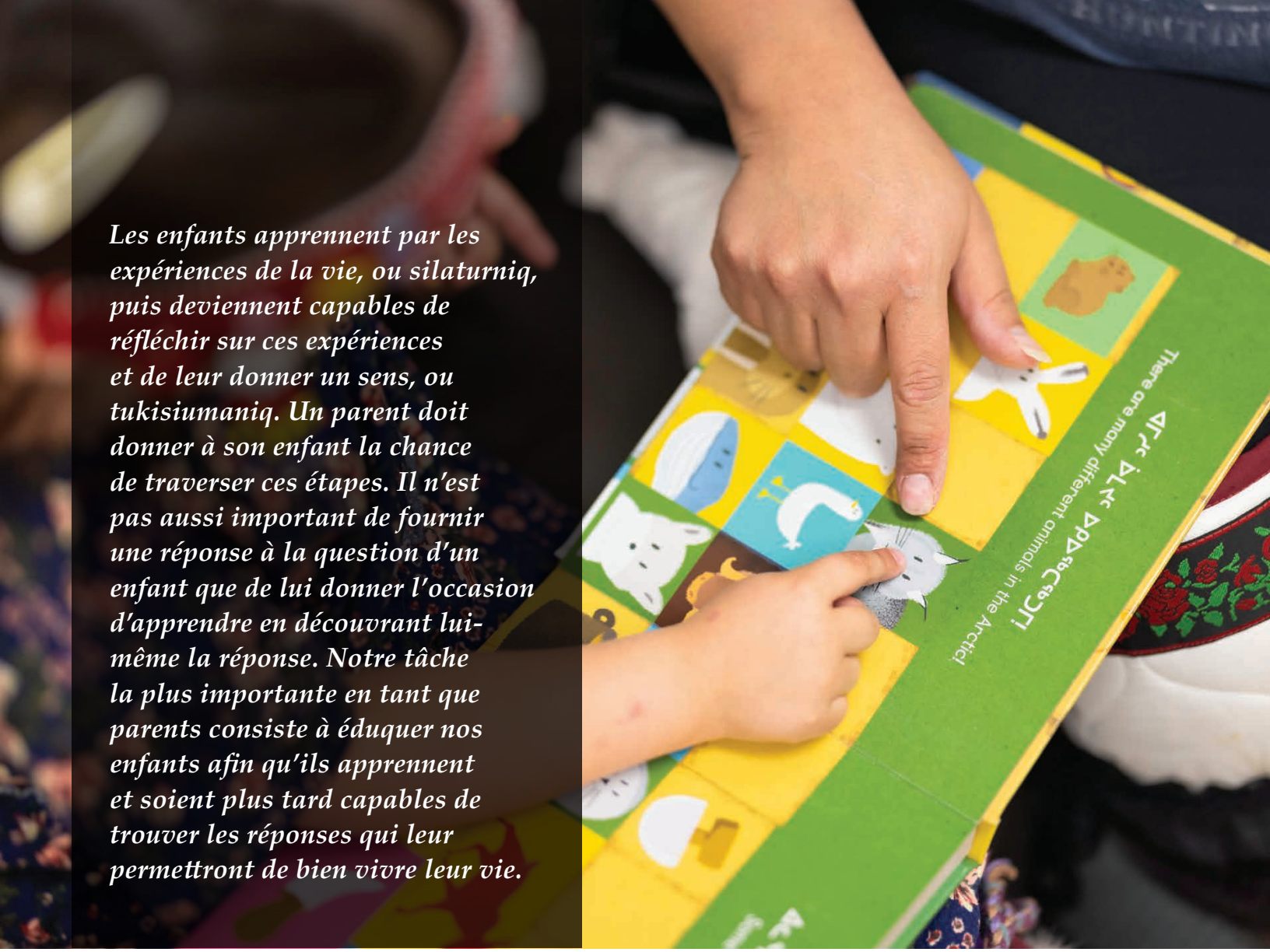
-Atuat Akittirq

Soutien de votre partenaire

Les enfants forts sont issus de familles unies, et l'unité de la famille commence par des partenariats solides entre conjoints. Pour bâtir un partenariat solide, il faut beaucoup d'amour, d'attention et de dévouement. Les Aînés sont souvent disposés à faire part de leurs expériences pour vous aider de leurs conseils. Dans de nombreuses collectivités, des programmes de soutien aux familles proposent des ateliers sur la création de relations positives. Consultez les représentants des services aux familles de votre localité ou vos programmes de soins à la petite enfance.

Gestion des sentiments

De nos jours, beaucoup parlent des difficultés qu'ils éprouvent à gérer leurs sentiments et leurs émotions. Autrefois, il s'agissait d'un domaine auquel l'*inunnguiniq* prêtait une attention particulière. Grâce à un enseignement minutieux, les enfants apprenaient à reconnaître et à nommer les émotions et les sentiments, à en comprendre la cause et à bien les gérer de façon à ne pas briser de liens. Les enfants apprenaient très tôt à gérer les conflits, à faire preuve de retenue et à chercher des moyens de résoudre leurs problèmes personnels. Pour favoriser l'acquisition de ces compétences par nos enfants, nous devons adopter nous-mêmes ces comportements. Les programmes communautaires offrent souvent des services de consultation sur la gestion de la colère. Si vous avez de la difficulté dans ce domaine, n'hésitez pas à leur demander de l'aide.



Les enfants apprennent par les expériences de la vie, ou silaturniq, puis deviennent capables de réfléchir sur ces expériences et de leur donner un sens, ou tukisiumaniq. Un parent doit donner à son enfant la chance de traverser ces étapes. Il n'est pas aussi important de fournir une réponse à la question d'un enfant que de lui donner l'occasion d'apprendre en découvrant lui-même la réponse. Notre tâche la plus importante en tant que parents consiste à éduquer nos enfants afin qu'ils apprennent et soient plus tard capables de trouver les réponses qui leur permettront de bien vivre leur vie.

Services d'aide à la guérison

Tous les Inuits ont vécu des traumatismes liés à la colonisation et à ses conséquences. Souvent, les séquelles prennent la forme d'une blessure profonde, difficile à oublier. Là encore, les programmes communautaires d'aide à la guérison se révèlent très efficaces pour surmonter ces problèmes.

Services d'aide aux parents

Des ateliers sur la parentalité et des services d'aide aux parents sont habituellement offerts dans le cadre de programmes de soins à la petite enfance de votre collectivité ou par l'entremise de centres de mieux-être. Les Aînés constituent également une précieuse source de soutien pour les jeunes familles et sont souvent heureux d'être invités à les conseiller.

Si vous avez du mal à trouver des ressources dans l'un ou l'autre de ces domaines et voulez obtenir plus de renseignements, veuillez consulter les sites Web suivants :

Centre Pirurvik

pirurvik.ca (AN)

Inuuqatigiit Centre for Inuit Children, Youth and Families

inuuqatigiit.ca (AN)

Tungasuvvingat Inuit

tiontario.ca (AN)

Centre de guérison Mamisarvik

tiontario.ca/programs/mamisarvik-healing-centre (AN)

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone

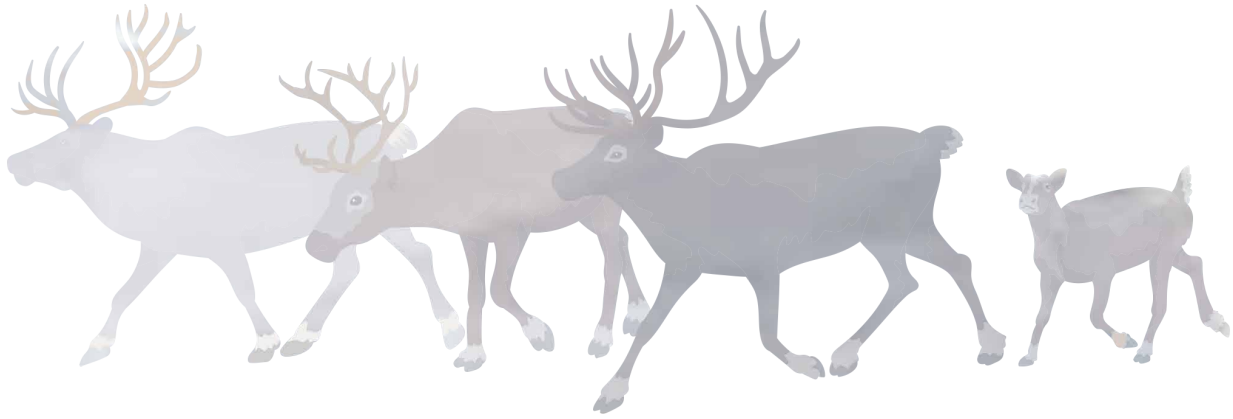
cnnsa.ca

Centre de recherche en santé Qaujigiartiit

qhrc.ca (AN)

Société Aqqiumavvik

aqqiumavvik.com (AN)



Voici les livrets qui composent cette série :

Les liens familiaux

Grandir en santé

La paternité, c'est pour la vie

Les parents, premiers enseignants

ᐅᖃᓕᒫᒐᕋᓛᑦ ᐃᓄᒃᑑᓕᖅᑐᖅᓯᒪᔪᑦ ᐅᕙᓂ: nccih.ca or aqqiumavvik.com.
The English version is available at nccih.ca.

Crédits photographiques

Couverture : © Ilitaqsiniq: 2022
L'intérieur de la couverture : © iStockPhoto.com, réf. 500997380
Page 5 : © Chickweed Arts
Pages 6 et 7 : © Ilitaqsiniq: 2022
Page 9 : © iStockPhoto.com, ID 686475464
Page 12 : © Ilitaqsiniq: 2022
Page 13 : © James Tagalik, 2016
Page 15 : © Kukik Baker, 2023
Page 16 : © iStockPhoto.com, réf. 1440021324
Page 17 : © Kukik Baker, 2023
Page 18 : © iStockPhoto.com, ID 1157671236
Page 19 : © Tagalik-Baker Family
Page 20 : © Tagalik-Baker Family
Page 22 : © Tagalik-Baker Family
Page 23 : © Rhoda Karetak
Page 24 : © Kukik Baker
Page 26 : © iStockPhoto.com, réf. 831833734
Page 27 : © Tagalik-Baker Family
Page 28 : © iStockPhoto.com, réf. 1920014070
Page 29 : © Ilitaqsiniq: 2022
Page 31 : © iStockPhoto.com, réf. 2167527289

Pour de plus amples renseignements ou pour obtenir d'autres exemplaires, veuillez nous joindre au :

Aqqiumavvik Society
C.P. 444
Arviat (Nunavut)
X0C 0E0 Canada
Téléphone : 867 857-2037
arviatwellness@gmail.com
aqqiumavvik@gmail.com

Centre de collaboration nationale de la santé autochtone
National Collaborating Centre for Indigenous Health

3333, University Way
Prince George (Colombie-Britannique)
V2N 4Z9 Canada
Téléphone : 250 960-5250
Télécopieur : 250 960-5644
Courriel : ccnsa@unbc.ca
Web : ccnsa.ca