La paternité, c'est pour la vie

Livret de ressources fondé sur les enseignements de l'*Inunnguiniq* pour répondre aux besoins d'une famille en santé

Dans ce numéro :

- Qu'est-ce qu'un père?
- Pourquoi les pères sont-ils importants?
- Apprendre à être père
- Comment s'impliquer?
- Traditions familiales

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 *La paternité, c'est pour la vie : livret de ressources sur le rôle paternel 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/Paternité-pour-la-vie-C-B.nccih?id=92.

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.

Référence bibliographique : Centre de collaboration nationale de la santé autochtone [CCNSA] et l'Aqqiumavvik Society. (2021). *La paternité, c'est pour la vie : livret de ressources fondé sur les enseignements de l'Inunnguiniq pour répondre aux besoins d'une famille en santé*. Prince George, C.-B. : CCNSA et l'Aqqiumavvik Society.

The English version is also available at nccih.ca under the title: *Fatherhood is forever: A resource booklet about providing for a healthy family based on Inunnguiniq teachings.*

La version inuktitute de cette publication est également disponible au ccnsa.ca sous le titre : ᐊᑖᑕᐅᓕᖅᓱᓂ ᐃᓅᓯᓗᒃᑖᒥ ᐊᑖᑕᐅᓕᕐᓇᖅᑐᖅ : ᐅᓇ ᐅᖃᓕᒫᒐᕋᓛᖅ ᖃᑕᙵᑎᒌᑦ ᐃᓅᖃᑎᒌᑦᑎᐊᕈᓐᓇᕐᑯᐸᓗᒋᑦ ᒪᓕᒃᓱᒍ ᐃᓄᙵᐃᓂᒃᑯᑦ ᐃᓕᓐᓂᐊᖅᑎᑦᑎᒍᑎ.

ISBN (format imprimé) : 978-1-77368-346-1

ISBN (format en ligne) : 978-1-77368-347-8

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

Qu'est-ce qu'un père? 6

Pourquoi les pères sont-ils importants? 11

Apprendre à être père 15

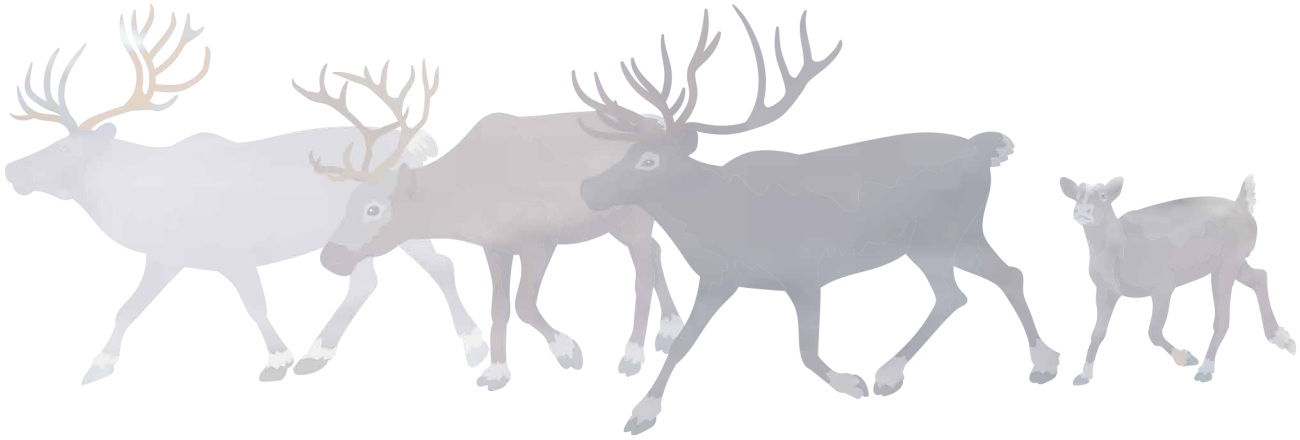
Différentes situations, différentes approches 17

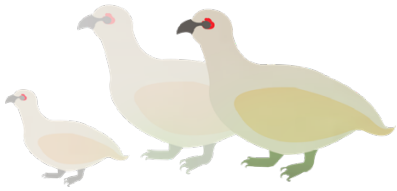
Comment s'impliquer?

- Avant la grossesse 19
- Durant la grossesse 19
- L'accouchement 19
- Le bébé 19
- Le tout-petit 20
- L'âge préscolaire 20
- L'âge scolaire 20

Traditions familiales 21

Comment poursuivre l'apprentissage 26





Introduction

La paternité, c'est pour la vie – il s'agit d'un engagement de toute une vie à aider chaque enfant à devenir un être humain habile et confiant. Être un bon père implique de mettre son cœur à la création d'une relation d'amour qui deviendra l'une des plus significatives de la vie de votre enfant. Le présent livret vous aidera à devenir un père confiant, qui assume bien son rôle. Les pères sont importants. La relation qui s'établit entre un père et son enfant constitue une référence en matière d'affection et de soutien dans le développement de chaque enfant. Nous espérons que ces renseignements vous permettront de vous impliquer activement afin de favoriser l'épanouissement de votre enfant et de l'aider à façonner son avenir en suivant les attentes formulées dans l'*inunnguiniq*.

J'ai des souvenirs très nets du temps passé en famille, lorsque j'étais une petite fille. Je me souviens que nous quittions notre campement d'hiver pour nous installer dans celui du printemps. Le déplacement demandait bien des jours de préparation et de planification. Ma mère veillait à ce que nos vêtements soient prêts et notre nourriture, préparée, et à ce que nous ayons tout le nécessaire pour notre séjour dans le nouveau campement. Mon père préparait le traîneau et le chargeait de tout ce dont nous aurions besoin. Percevoir l'anticipation croissante des chiens, toujours impatients de tirer nos traîneaux, nous rendait fébriles. Dès que le départ était lancé, je devenais très attentive et mémorisais toutes les parcelles de terre que nous traversions et les choses que nous avions faites à ces endroits, en famille. Je m'endormais habituellement dans le traîneau, collée à mes frères et sœurs, alors que mon père courait et encourageait les chiens. Je me sentais toujours au chaud dans mes beaux habits en peau de caribou et en sécurité, entourée de ma famille. À notre arrivée, mon père et les garçons plus âgés construisaient l'igloo pour nous et j'étais mise au lit dans un nouvel endroit propre. Quelle merveille de se réveiller le matin dans notre nouveau foyer et de penser aux aventures et aux moments heureux que nous connaîtrions dans le nouveau campement!

Ces derniers temps, j'ai repensé au fait que pour ceux d'entre nous qui ont grandi en apprenant ces notions transmises par nos parents, il nous fallait respecter le plan que nos parents et nos grands-parents avaient préparé pour nous. Les enseignements que nous recevions visaient toujours à nous préparer à notre avenir en tant qu'adultes. Les familles avaient leurs propres règles à suivre.

- Atuat Akittirq, citée dans le chapitre « Le rôle de la famille » de l'ouvrage Inuit Qaujimajatugangit – What Inuit have always known to be true (2017, p. 61) (traduction libre)

Qu'est-ce qu'un père?

Un père est un parent qui prend la responsabilité de ses enfants. Souvent, les parents ne prendront conscience de tout le sens de la paternité qu'au moment où ils prendront leur nouveau-né contre eux pour la première fois. Autrefois, les jeunes adultes étaient bien préparés à prendre en charge une partenaire et une famille, ainsi qu'à assumer leur paternité. De nos jours, ils sont nombreux à grandir sans la présence d'une figure paternelle significative qui leur transmettrait cet enseignement et veillerait à cette préparation.

Les Inuits savaient que plus les pères s'impliquaient rapidement dans la vie de leurs enfants, plus ils y seraient attachés. Les pères jouent des rôles très précis pour soutenir leur partenaire enceinte. Dans de nombreuses régions inuites, les pères avaient tous appris à réaliser un accouchement, puisqu'il n'y avait pas toujours de sage-femme dans les environs.

Les pères jouent également des rôles de premier plan en prenant part au développement de leurs enfants. Même s'ils s'impliquent habituellement beaucoup dans la formation d'un fils, ils ont aussi des rôles très spéciaux à jouer auprès de leurs autres enfants. Dans les deux cas, la réussite des pères dans leur rôle repose sur un lien équilibré avec leur enfant, par lequel ils lui donnent de l'amour, le guident et lui enseignent, par l'exemple, les voies à suivre pour mener une bonne vie.

Combler les besoins de première nécessité

Les pères subviennent aux besoins de leur famille. Un père est essentiel dans l'approvisionnement en nourriture, surtout en ce qui concerne les aliments traditionnels. Vous devez assurer la sécurité. Malgré les difficultés à surmonter pour combler ces besoins, chaque père peut établir ce sentiment de sécurité et, en définitive, inspirer confiance en étant un père aimant, présent et dévoué. En somme, quelles que soient les conditions dans lesquelles vous vivez, vous pouvez témoigner de l'affection à vos enfants et en prendre soin. L'amour et l'affection sont les éléments les plus essentiels dans la vie d'un enfant.

Être présent

Dès les tout premiers jours, un enfant commence à discerner les personnes qui l'entourent. Lorsque vous passez du temps avec votre enfant, que vous en faites le centre de votre attention et que vous lui parlez avec tendresse, il comprend l'importance que vous avez dans sa vie. Il comprendra aussi à quel point il est important dans la vôtre. Écoutez votre enfant lorsqu'il essaie de communiquer avec vous, et répondez-lui durant vos petites séances spéciales de bavardage. Impliquez-le dans vos activités en décrivant ce que vous faites. Un enfant peut se trouver dans un exerciseur pour bébé à vos côtés pendant que vous travaillez, mais le fait de prendre part à votre activité lui montrera qu'il est important. Vous pouvez aussi passer du temps à faire ce qui l'intéresse. Vous pouvez nourrir le bébé, jouer avec lui ou l'amener en plein air explorer les alentours avec vous.

Dans leurs premières années, les bébés se mettent à imiter ce que font et disent les autres. Ils apprennent très rapidement de ceux qui sont le plus proches d'eux. Il faut toujours faire attention à ce que vos enfants pourraient apprendre en observant vos activités, vos conversations et vos comportements. À mesure que l'enfant grandit, apprenez à connaître ses amis et faites-en également vos amis. Observez votre enfant de près et découvrez ses centres d'intérêt. Chaque enfant est unique et suit sa propre voie. Le rôle d'un père est d'apporter à l'enfant le soutien, les stimulations et les occasions qui lui permettront de découvrir et d'explorer ses propres intérêts.

Témoigner de l'affection

Votre enfant a besoin de vous entendre lui parler avec amour. Les pères créent habituellement un chant affectueux, ou *aqausiq*, unique à chaque enfant. Faites-le-lui entendre souvent. Les pères donnent souvent des surnoms à un enfant. Les surnoms sont un signe de liens étroits et d'affection. Ils vous donnent l'occasion de distinguer un enfant grâce à ce nom spécial. Les signes d'affection prennent une grande variété de formes – un clin d'œil, un sourire, une taquinerie ou une accolade. Trouvez des moyens particuliers de témoigner de l'affection à votre enfant. Les enfants se sentent en sécurité lorsqu'ils se savent aimés. Songez à des façons de leur dire et de leur montrer souvent qu'ils sont aimés. Ils se sentent aussi en sécurité lorsqu'ils ont des routines et savent à quoi s'attendre.

À mesure que l'enfant grandit, lui donner des responsabilités ou des corvées particulières constitue là encore une manière de lui montrer votre foi en ses capacités et de lui témoigner que vous lui faites suffisamment confiance pour lui confier des rôles particuliers. Lorsque vous donnez à l'enfant des tâches particulières, il est important de lui préciser que vous le faites parce qu'il devient habile et digne de confiance.

Entretenir des relations respectueuses

Les couples qui se partageaient la charge de travail accomplissaient beaucoup plus que les autres. Une charge de travail bien répartie fait en sorte que personne ne se retrouve avec tout le stress. Lorsqu'un enfant se voyait confier des corvées, comme de pelleter la neige près de l'entrée, d'amasser de la glace et de faire toutes sortes de petites tâches, ces tâches s'intégraient à ses activités quotidiennes. Les enfants apprenaient ainsi à travailler, à faire ce qu'il faut pour survivre, à devenir capables de contribuer à la société et à donner un sens à leur vie.

- Rhoda Karetak

Une relation respectueuse est une des quatre grandes lois ou *maligarjuaq* des Inuits. Elle constitue aussi le fondement de la famille. Elle commence par une relation très étroite entre partenaires, puis entre parents. Les partenaires doivent collaborer pour poser des bases solides sur lesquelles fonder leur famille. Ils doivent arriver à s'entendre et planifier comment ils atteindront leurs objectifs. Les Inuits insistent sur le travail d'équipe ou *piliriqatigiingniq* qu'ils considèrent comme un principe culturel essentiel parce que, selon eux, toute réussite repose sur des efforts concertés et une compréhension mutuelle. Soyez un bon époux; prenez soin de votre conjointe/partenaire, subvenez à ses besoins, soutenez-la et honorez-la. Même si vous ne vivez pas ensemble, vous serez tous les deux des parents toute votre vie, alors efforcez-vous d'arriver à vous entendre et à collaborer pour subvenir de votre mieux aux besoins de votre enfant.

Être un exemple positif à suivre

Les enfants apprennent par l'observation. Ils apprendront en vous voyant faire. Ils vous observeront de près, même sans que vous en ayez conscience. Les enfants, comme des éponges, absorbent tout, spécialement les attitudes de leurs proches. Ils arriveront à vous comprendre en observant votre manière de vous adresser aux autres, de vous comporter, de gérer vos émotions, de vous appliquer dans l'exécution de tâches et de faire face aux difficultés. Les enfants deviendront à l'image de ce qu'ils observent le plus souvent. Être un exemple positif à suivre pourrait constituer le plus grand accomplissement de votre vie.

Un enfant qui comprend que j'aime mes voisins voudra aussi se montrer affectueux à leur endroit. Nous lui enseignerons à aimer, non à haïr. Lorsqu'il entendra des paroles gentilles ou verra des gestes bienveillants, il les reproduira et les adoptera.

-Mark Kalluak

Un jeune garçon suivra la voie tracée par son père – ce qu'il voit, ce qu'il entend. Il commence à se dire qu'il sera comme son père. Tout en aidant son père, il parcourt le territoire et, comme il apprécie le paysage, il commence à développer ses aptitudes pour la chasse. Il s'agit d'une période idéale pour parler à votre enfant – il a besoin d'entendre des renseignements utiles et d'apprendre des manières de bien faire les choses. On doit garder à l'esprit que nous devons planifier notre avenir – il s'agit de la manière de vivre des Inuits. Nous avons une foule d'enseignements à assimiler pour être toujours préparés, sans rien gaspiller parce que tout est précieux. C'est ainsi qu'un père inculque de bonnes habitudes de vie à son enfant.

-Louis Angalik

Nos pères étaient les êtres les plus dignes de confiance. J'étais très proche de mon père. Lorsque quelqu'un me faisait du mal, je rentrais à la maison et je lui disais « Quelqu'un a été méchant envers moi! ». Il répondait toujours « Cette personne t'a-t-elle dit de me le rapporter? » ou bien « Si tu traites cette personne avec gentillesse, elle fera de même avec toi ». J'ai toujours été accueillie avec froideur plutôt qu'avec compassion. Plus tard, j'ai réalisé qu'il s'agissait de sa manière de m'apprendre à ne pas commérer à propos de mes voisins et à résoudre moi-même mes conflits. Il le faisait par amour pour moi.

-Annie Kappianaq

Prendre un engagement pour la vie

Votre rôle de père commence avant la grossesse et se poursuit tout au long de la vie d'un enfant. Les Inuits disent qu'une fois parent, vous continuez d'être responsable d'un enfant jusqu'à votre mort. Votre rôle changera à mesure que votre enfant grandira, mais votre engagement dans cette relation restera le même pendant toute sa vie. Un enfant doit sans cesse être rassuré sur le fait que vous l'aimez et que vous tenez à assurer son bien-être.

Être le premier enseignant de votre enfant

Les enfants se tournent vers leur père pour qu'il leur apprenne les choses de la vie. Dans la tradition inuite, il revenait habituellement à la mère de former un enfant selon les principes *inunnguiniq* pour qu'il fasse preuve de bienveillance et développe ses qualités de cœur. En règle générale, le rôle du père portait davantage sur la formation de l'enfant selon les principes *pilimaksarniq*, afin qu'il acquière les compétences et développe les aptitudes qui lui permettraient de mener en toute confiance une bonne vie. Les deux parents devaient toutefois avoir des idées précises de la manière dont les enfants se transformeraient en êtres humains habiles. Il incombait aux deux parents d'éduquer et de former les enfants en fonction de ces leçons de vie dès qu'une occasion se présentait.

Souvent, ces enseignements étaient ceux qu'ils avaient eux-mêmes reçus de leurs parents et grands-parents. La transmission de ces enseignements donne l'occasion de raconter les histoires entendues dans votre enfance, à propos de la famille et de la culture, de même que sur la place qu'occupe votre enfant dans le réseau de relations au sens large.

Créer un sentiment d'appartenance

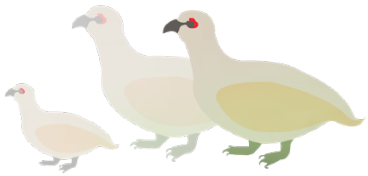
Il est important de développer un sens de connexion et de communauté pour créer un sentiment d'appartenance chez votre enfant. Vivre des expériences avec votre enfant, sur terre et sur l'eau, l'aider à se sentir chez lui dans la nature et l'amener à bien comprendre l'interaction respectueuse avec son environnement nourriront son sentiment d'appartenance. Nommez les lieux que vous visitez et racontez les histoires rattachées à ces endroits. Les familles inuites s'organisaient en fonction des saisons. Chaque activité et chaque déplacement saisonniers comportaient toujours un grand nombre de préparatifs. Il fallait surveiller attentivement la météo et prévoir les tâches à accomplir. En comprenant ces événements et en y participant activement, les enfants gagnaient en confiance et avaient l'occasion d'acquérir un sens des lieux et un sentiment d'appartenance toujours plus grand. Transmettez d'autres expériences culturelles à votre enfant et expliquez-lui le sens que renferment des événements comme les danses du tambour, les festins, les chants gutturaux, les jeux et l'art inuits.

Pourquoi les pères sont-ils importants?

Les enfants veulent admirer leur père. Un père doit transmettre à ses enfants les règles de conduite morale et leur enseigner en donnant l'exemple. Il est important d'avoir des exigences précises pour ses enfants, mais aussi de leur apporter le soutien et l'encadrement dont ils ont besoin pour satisfaire ces exigences et avoir un sentiment d'accomplissement.

Donner une orientation précise

- Prenez soin de votre enfant et de son apprentissage en premier lieu.
- Restez calme, cohérent et ferme.
- Les Inuits disent « jamais sous l'effet de la colère ». Apprenez aux enfants à gérer leurs réponses émotionnelles face à des situations difficiles.
- Créez des occasions de corriger, de pratiquer et de vivre l'effet des conséquences.
- Célébrez les réussites et accueillez les erreurs comme autant d'occasions d'apprendre.
- Apprenez à votre enfant à présenter ses excuses, quand cela convient.
- Lorsque vous corrigez votre enfant, dites-lui toujours : « Qu'aurais-tu pu faire à la place? ». Les Inuits croient que pour faire changer les comportements ou les attitudes, il faut « inciter à la réflexion ».



J'ai vu une famille dont les deux enfants pleuraient en essayant de manger le peu de nourriture qu'ils avaient. Je ne comprenais pas bien pourquoi ils pleuraient. Incapable d'effacer cette image, j'ai raconté leur histoire à ma mère et je lui ai demandé pourquoi ils pleuraient. Mon père, qui avait entendu mon récit, m'a soudain demandé d'une voix remplie de colère pourquoi je ne leur en avais pas parlé immédiatement. Mon père a poursuivi en disant que si je leur en avais parlé plus tôt, ils leur auraient donné de la nourriture. Il m'a ordonné de venir les voir sur-le-champ si je croisais à nouveau des personnes dans ce genre de situation pour que nous puissions partager notre nourriture et les faire manger. Mon père m'a rappelé encore une fois cet enseignement : « Tu ne dois jamais, au grand jamais, te contenter d'observer une personne affamée, en train de mourir de faim, sans lui donner à manger ». J'ai appris à la dure qu'il faut toujours aider les plus démunis.

-Atuat Akittirq

Établir la norme

- Établissez la norme en étant vous-même cette norme.
- Ayez des attentes précises et rappelez souvent à votre enfant ce qu'elles sont.
- Enracinez vos attentes dans des valeurs culturelles et utilisez-les pour éduquer votre enfant.
- Mettez votre enfant au défi en lui disant par exemple « observe attentivement ce que je fais » ou « essaie de trouver la solution, je te regarde faire ».
- N'exigez pas de votre enfant qu'il accomplisse une tâche avant d'être prêt à réussir ce qu'il entreprend.
- Soyez honnête et ouvert dans vos conversations avec votre enfant sur les difficultés qu'il rencontre. Soutenez toujours votre enfant, mais n'intervenez qu'en cas de nécessité.

Créer des expériences et des occasions

- Les Inuits croient que l'apprentissage n'est possible qu'à travers l'expérience et que personne n'assimile vraiment une tâche avant de l'avoir exécutée sans aide.
- Les expériences vécues et pertinentes vous apprennent ce que vous devez savoir dans la vie.
- Créez des occasions de tenter de nouvelles choses, de rencontrer de nouvelles personnes, d'explorer de nouveaux lieux.

Dites la vérité à votre enfant. Faites-lui comprendre que vous êtes sérieux. Si vous grondez votre enfant, précisez que vous le faites parce qu'il a mal agi. Faites-lui comprendre.

-Louis Angalik

- Aidez votre enfant à comprendre les expériences en parlant avec lui de ce qu'il a vécu.
- Vivez des moments inoubliables avec votre enfant et ravivez-les souvent dans sa mémoire.
- Passez du temps avec votre enfant pour favoriser de nouvelles expérimentations.

Avoir des attentes raisonnables

- Dès qu'un enfant est capable d'accomplir une tâche, confiez-lui cette tâche.
- Observez de près les aptitudes de votre enfant. Lorsqu'il démontre une aptitude, confiez-lui des tâches qu'il saura mener à bien.
- Félicitez-le d'avoir réussi à s'acquitter de ses tâches; indiquez-lui que la famille attache de la valeur à son aide.
- Encouragez votre enfant à entreprendre des tâches difficiles, mettez-le au défi de persévérer, de ne pas abandonner. Si vous n'imposez aucune exigence à votre enfant, il n'apprendra pas à prendre ses responsabilités. Les Inuits disent que cela crée une personne de faible constitution, qui devra toujours compter sur les autres pour prendre soin d'elle.
- Si vous fixez des attentes qui dépassent le niveau de l'enfant, vous créerez pour lui un scénario d'échec. Il pourrait ainsi devenir une personne insensible qui ne se soucie plus de quoi que ce soit, persuadée de ne pouvoir jamais réussir.
- Nous voulons que nos enfants deviennent des êtres humains habiles qui satisfont aux exigences et se lancent de bon cœur dans les nouveaux défis qu'ils se savent capables de relever.

Souligner les points forts d'un enfant lui permettra de les reconnaître par lui-même. Une fois qu'il sait où résident ses forces, il est plus facile pour lui de canaliser son énergie sur le dépassement de ses points faibles. Il lui faudra s'exercer pour renforcer ses capacités à surmonter ses faiblesses. Même lorsqu'il ne semble pas acquérir une compétence donnée, un enfant peut composer avec les échecs parce que tout le monde participe à son processus d'apprentissage. L'efficacité du processus repose sur une communication constante et ouverte. Nous savons tous que si l'enfant n'abandonne pas, ce n'est qu'une question de temps avant qu'il arrive à ses fins.

-Louis Angalik

Se montrer compréhensif

- Écoutez votre enfant et réconfortez-le quand il en a besoin. Vous êtes son refuge.
- Prêtez attention aux humeurs, au langage corporel et aux émotions de votre enfant pour « entendre » ce qu'il ne vous dira peut-être pas.
- Tissez des liens fondés sur la confiance et la communication ouverte.
- Une fois que votre enfant est calmé, parlez avec lui des manières de traiter les incidents qui l'ont troublé.
- Parlez-lui des expériences difficiles que vous avez vécues et de vos réactions face à la situation.
- Faites réfléchir votre enfant à des moyens d'éviter de répéter une expérience difficile. Faites-le réfléchir à des stratégies utiles pour une prochaine fois.

Les pères inuits préparent leurs fils à surmonter les situations rudes et dangereuses. Faire en sorte que les principes culturels soient une base de connaissances pour l'éducation de nos fils leur permettra d'agir et de continuer de réfléchir tout au long de leur croissance. Ce genre de modèle d'éducation permet aussi à une personne de se montrer intègre, de se fixer des objectifs et de se préparer à des événements à venir, en plus de lui apprendre à être prévenante avec les membres de son entourage.

-Louis Angalik

Apprendre à être père

Vous aurez beaucoup de difficultés à surmonter pour devenir le père que vous voulez être. Ne vous attendez pas à pouvoir tout gérer en même temps. Comme pour toute chose, la paternité s'apprend avec la pratique, les essais et erreurs, et l'expérience. L'important consiste à s'y investir, avec de bonnes intentions et un amour constant pour votre enfant.

L'affection ne se témoigne pas seulement par des câlins et des *kuniit*. L'affection demande également de changer les couches et d'apaiser une fièvre. Elle consiste aussi à nettoyer les dégâts et à panser les égratignures. L'affection se manifeste aussi par le temps que vous consacrez aux jeux avec un enfant, à son éducation, à la planification et à la satisfaction de ses besoins particuliers et changeants. À mesure que vous apprendrez l'art d'être père, vous deviendrez aussi plus sensible à l'égard de tous les pères que vous avez rencontrés dans votre vie.

Notre passé affecte le rôle du père

De nombreuses familles inuites ont ressenti les effets des énormes perturbations causées par la colonisation. Les traumatismes et les séquelles sociétales qui en découlent ont fait en sorte qu'un grand nombre de jeunes adultes n'ont pas pu profiter d'une éducation selon les méthodes guidées par l'*inunnguiniq*. De nombreuses familles n'ont pas de figure paternelle stable. En raison de ces changements de la structure sociale, il est devenu difficile d'instaurer des méthodes d'éducation des enfants convenables ou cohérentes. Les Aînés inuits sont très conscients de l'ampleur de cette fracture dans la perpétuation des relations familiales. Ils tentent activement de remettre en vigueur les enseignements de l'*inunnguiniq*. Leurs contributions à ce livret en sont une illustration, mais les hommes disposent d'autres ressources pour obtenir plus de renseignements ou mieux se préparer à leur rôle de père. Consultez la dernière partie de ce livret pour prendre connaissance des sources d'aide à la guérison et des ressources qui vous permettront de devenir le père que vous voulez être.

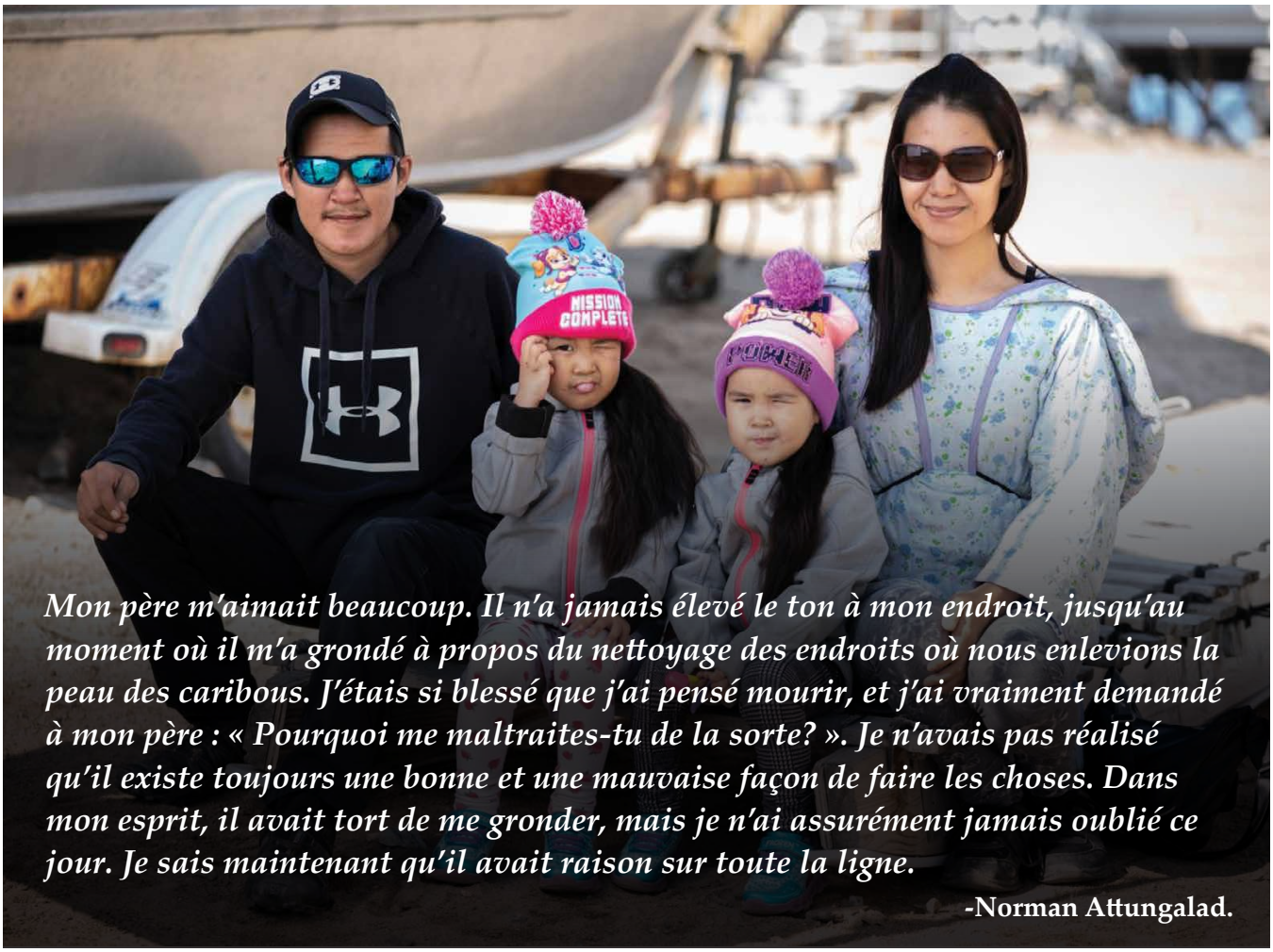
Guérison et regard vers l'avenir

- Ne vous négligez pas; investissez-vous dans votre guérison, si vous en avez besoin.
- Recherchez dans votre communauté des figures paternelles susceptibles d'être pour vous des exemples à suivre, et demandez de l'aide.
- Trouvez un Aîné de confiance avec qui passer du temps. Offrez-lui vos services pour exécuter de petites corvées, rendez-lui visite et demandez-lui conseil.
- Approfondissez la question de la parentalité avec votre partenaire de manière à planifier et à vous entendre sur la manière d'assumer ensemble le rôle de parents.
- Faites passer les besoins de votre enfant en priorité et trouvez des moyens de passer du temps de qualité ensemble.

Les pères et les grands-pères, par leur immense amour pour leurs petits-enfants et leurs enfants, n'hésitent pas à leur indiquer comment mener une bonne vie ou à les punir lorsqu'ils dévient de la voie à suivre. Ils disent : « Si tu répètes sans cesse la même chose, jamais tu ne pourras t'améliorer ». Ils donnent des directives à l'enfant pour qu'il se renforce, de sorte qu'il ne refuse pas ou n'ignore pas la correction. De nos jours, lorsque vous tentez de donner des directives à certains enfants, ils semblent faire le contraire ou ils répliquent. Ce genre d'attitude leur rend la vie difficile. Les directives que nous recevons sont des notions à retenir, comme de vivre décemment et d'être vigilant.

-Henry Isluanik

Différentes situations, différentes approches



Mon père m'aimait beaucoup. Il n'a jamais élevé le ton à mon endroit, jusqu'au moment où il m'a grondé à propos du nettoyage des endroits où nous enlevions la peau des caribous. J'étais si blessé que j'ai pensé mourir, et j'ai vraiment demandé à mon père : « Pourquoi me maltraites-tu de la sorte? ». Je n'avais pas réalisé qu'il existe toujours une bonne et une mauvaise façon de faire les choses. Dans mon esprit, il avait tort de me gronder, mais je n'ai assurément jamais oublié ce jour. Je sais maintenant qu'il avait raison sur toute la ligne.

-Norman Attungalad.

Les pères ne sont pas tous les mêmes

La paternité prend une grande quantité de formes. D'importantes figures masculines feront également partie de la vie d'un enfant pour lui apporter du soutien, en plus de celui donné par son père. Pour les Inuits, les oncles, les grands-pères, les homonymes ou avvaq et bien d'autres personnes feront partie de la vie de votre enfant. S'il vous est impossible d'être présent, trouvez des moyens de communiquer avec ces personnes, ce qui vous permettra de rester impliqué dans la vie de votre enfant, même à distance.

De plus, un grand nombre de pères célibataires élèvent des enfants. Ils peuvent profiter de la présence d'une variété de personnes importantes dans la vie d'un enfant. Les beaux-pères et les pères adoptifs jouent également un rôle de père.

Quelle que soit la situation, tout enfant a besoin d'une relation solide avec une figure paternelle. Il est important de vous investir à fond dans l'apprentissage de l'art d'être père pour devenir celui dont un enfant a besoin dans sa vie.

Rester en contact

Si vous ne pouvez pas être présent chaque jour auprès de votre enfant, ne reculez devant aucun effort pour rester en contact avec lui.

- Prévoyez des périodes de bavardage et interagissez avec lui par téléphone ou Internet.
- Planifiez des activités qui intéresseront votre enfant lors de vos visites.
- Prenez des photographies de vous deux et laissez-en quelques-unes à votre enfant.
- Gardez le contact par courriel ou vidéobavardage et envoyez-lui des lettres spéciales.
- Rappelez-lui sans cesse combien vous l'aimez et voudriez être auprès de lui si vous le pouviez.
- Lorsque vous êtes ensemble, racontez-lui votre histoire et celle de votre famille pour que votre enfant sache qu'il fait lui aussi partie d'une grande famille.

Imaginer votre avenir

Songez au genre de père que vous voulez être. Faites un plan qui vous permettra de vous rapprocher de plus en plus du père que vous voulez être. Songez à ce qui vous empêche de devenir ce genre de père. Trouvez des pères que vous admirez et parlez avec eux de vos difficultés et de vos préoccupations en tant que parent. Recherchez dans la communauté des activités sur la parentalité qui accueillent les pères et leurs enfants.

Impliquer votre enfant

Soyez attentifs aux indices que vous donne votre enfant sur ce qui l'intéresse et l'emballe. Que voudrait-il apprendre ou faire avec vous? Ne limitez pas vos interactions avec votre enfant parce que vous le croyez trop jeune. Un tout-petit est souvent très heureux de s'asseoir sur une motoneige sur laquelle papa travaille dans le garage ou de s'amuser avec des outils jouets pendant que vous utilisez les vôtres. Saisissez chaque occasion de tisser des liens étroits avec votre enfant.

Comment s'impliquer?

Avant la grossesse

- Planifiez la grossesse.
- Faites des choix sains et aidez votre partenaire à se préparer à vivre une grossesse sans problème.
- Parlez de vos idées et de vos croyances au sujet de la famille et de l'éducation des enfants.
- Consultez des Aînés de confiance qui vous transmettront les enseignements sur la planification d'une famille.
- Découvrez ce à quoi vous attendre durant la grossesse et la manière de composer avec tous les changements qui en découleront.

Durant la grossesse

- Assistez à toutes les visites chez le médecin et posez des questions.
- Apportez votre soutien à votre partenaire et aidez-la à combler ses besoins.
- Apprenez ce qu'il faut savoir sur la grossesse, l'accouchement et la naissance.
- Contribuez à atténuer le stress et les inquiétudes de votre partenaire.
- Suivez les enseignements à propos d'une grossesse sans problème, surtout ce qui concerne la bonne alimentation, les exercices et le massage du bébé et de votre partenaire.
- Soutenez les efforts de votre partenaire pour être en bonne santé et faites des choix qui vont dans ce sens.
- Élaborez un plan pour l'accouchement et la naissance.
- Parlez de l'allaitement maternel et favorisez les choix santé qui le permettront.
- Demandez l'avis et l'aide de parents ou d'Aînés.
- Parlez du nom à donner au bébé et des manières de bien accueillir l'enfant dans le respect des usages culturels.
- Parlez au bébé dans l'utérus, commencez à lui raconter des histoires ou à lui chanter des chansons, faites-lui savoir que vous l'aimez déjà.

L'accouchement

- Essayez d'assister à l'accouchement pour soutenir votre partenaire.
- Si vous ne pouvez pas y être, veillez à ce que tout soit prêt pour son retour à la maison.
- Occupez-vous des tâches ménagères pour rendre la transition plus facile pour votre partenaire.
- Informez-vous sur les signes de dépression postnatale ou d'autres problèmes de santé. Obtenez de l'aide, au besoin.

Le bébé

- Partagez les soins de votre bébé – le bain, le changement de couches, les biberons, les rots et le transport.
- Parlez à votre bébé et observez-le pour apprendre à décoder ses signaux.
- Donnez un surnom à votre bébé et *aqqaq* souvent avec lui.
- Tenez le bébé contre votre poitrine pour qu'il entende les battements de votre cœur.
- Répondez aux besoins du bébé et réconfortez-le lorsqu'il pleure.
- Restez tout près pendant l'allaitement maternel pour soutenir votre bébé et votre partenaire.
- Prenez le relais pour vous lever durant la nuit.
- Interagissez avec le bébé par le jeu et le toucher, en lui parlant et en le câlinant autant que possible.

Le tout-petit

- Organisez votre foyer pour le rendre sans danger pour les enfants.
- Apprenez la sécurité à votre enfant en lui montrant que certaines choses sont interdites.
- Employez le même mot et le même ton pour avertir un enfant – *aitaa!* ou éloignez-le délicatement des objets qui ne devraient pas se trouver près de lui.
- Présentez-lui le monde extérieur.
- Faites-le s'amuser à des jeux qui développent ses muscles, qui sont dynamiques et qui lui font acquérir des habiletés.
- Lisez, chantez et parlez constamment.
- Apprenez de quelle manière les Inuits encouragent les bons comportements et gèrent les émotions chez les enfants. Commencez à établir des attentes concernant l'identification et la gestion des émotions.

L'âge préscolaire

- Jouez avec votre enfant et créez des occasions pour qu'il se montre créatif, explore et expérimente de nouvelles choses, et découvre les liens existant entre différentes choses.
- Passez du temps avec votre enfant en lui permettant d'acquérir des compétences dans les domaines qui l'intéressent.
- Donnez à votre enfant des occasions de faire des choix.
- Commencez à confier à votre enfant des tâches qui font partie des corvées familiales. Faites-lui prendre cette responsabilité.
- Parlez-lui des liens familiaux et culturels.
- Participez à des activités culturelles avec votre enfant et veillez à lui en expliquer le sens.
- Faites naître en lui l'amour et l'appréciation des animaux et de la nature.

L'âge scolaire

- Insistez sur l'importance de l'apprentissage et le fait de devenir un être humain habile.
- Établissez des routines pour les matins, les repas et les soirées.
- Passez plus de temps sur les terres ou sur l'eau à pratiquer des activités culturelles.
- Prêtez une attention particulière aux amis et aux personnes qui comptent dans la vie de votre enfant.
- Demandez à votre enfant de relever des défis de plus en plus difficiles dans des jeux et d'autres activités.
- Encouragez-le et félicitez-le pour ses réussites.
- Exigez de la persévérance quand il essaie de faire des tâches difficiles.
- Encouragez votre enfant à essayer de nouvelles choses, à faire des erreurs et à en tirer des leçons, au lieu de lui dire comment s'y prendre.
- Limitez le nombre de jouets et participez plutôt à des jeux créatifs en donnant une nouvelle fonction à des objets, par exemple des boîtes, qui feront partie des jeux.
- Faites vivre à votre enfant des expériences ayant un intérêt concret pour lui, comme de cuisiner, de cueillir des petits fruits, de pêcher, de faire sécher la viande.

Traditions familiales

Un igloo, bien qu'il soit construit par un homme, ne sera pas conçu pour ne loger que lui; il doit contenir le reste de la famille.

-Mark Kalluak

Il est très important de passer du temps en famille. Ces moments renforcent la sécurité, la confiance et engendrent des souvenirs. Les Inuits passaient toujours beaucoup de temps ensemble, en famille. Mettez en place des routines sur lesquelles votre famille peut compter. Il pourrait s'agir d'un horaire régulier de lever et de coucher, de sorties ensemble dans la nature les fins de semaine ou d'échanges de récits à l'heure des repas.

Les Inuits insistent sur l'importance des réseaux de relations qui soutiennent chaque personne. Ces réseaux se tissent dès l'enfance, souvent autour du choix du nom de l'enfant et de relations spéciales avec des membres de la parenté. Organisez des occasions pour que votre enfant rende visite aux personnes ayant ces liens spéciaux et passe du temps avec elles.

Créez vos traditions familiales personnelles, qui vous permettront de montrer vos sentiments et votre amour les uns envers les autres. Ces moments pourraient par exemple être ceux des récoltes faites ensemble, de la préparation ou de la conservation des aliments, des activités saisonnières ou culturelles. Ils sont importants pour enseigner des compétences culturelles et encourager votre enfant à explorer les terres et l'eau, ainsi que pour interagir les uns avec les autres dans le cadre de ces activités.

Encouragez l'utilisation de la langue inuktut à la maison et interagissez souvent avec des Aînés et des membres de la famille. Participez à des activités culturelles qui aideront votre enfant à développer une solide identité culturelle et un sentiment d'appartenance à une communauté. Soulignez les premières fois où votre enfant adoptera des usages traditionnels, comme sa première prise ou son premier parka. Établissez des liens avec la famille *avvaq* à laquelle votre enfant est rattaché et racontez-lui des histoires sur son homonyme de manière à construire son identité et à renforcer le sentiment d'avoir un but dans la vie.

Un petit garçon recherche des matières tangibles et des choses à faire – avec lesquelles il pourra jouer. Il entend une conversation, mais ne semble pas y prêter attention. Pendant tout ce temps, il écoute et de temps à autre, pose des questions sur ce qu'il voudrait savoir. Il apprend par le jeu. Il veut suivre les personnes qui vont à la chasse. Il a maintenant de nombreux centres d'intérêt. Il a une plus grande capacité à mémoriser, ce qui le rend le plus fier. Son intérêt pour le jeu est si intense qu'il ne semble jamais avoir faim – manger prend trop de temps. Il se fait de nombreux amis. Il suit les autres et fait parfois des bêtises. Il est capable de se défendre.

L'enfant doit être surveillé de près. Ne le laissez pas entendre des propos qu'il n'est pas en âge de comprendre. Ne le laissez pas observer un comportement inacceptable. Ne laissez pas votre enfant seul à la maison. En votre qualité de parent, dites à votre enfant d'être gentil avec les autres. Lorsqu'il manipule de la viande, laissez-le se couvrir de sang – le sang se nettoie facilement. Apprenez-lui à ne pas penser que la viande est dégoûtante et à ne pas être mal à l'aise à propos des animaux. Exigez de lui qu'il se montre gentil avec ceux qui se font harceler. Rappelez-lui souvent de respecter les personnes handicapées. Dites-lui de se montrer affectueux envers les personnes âgées, d'être utile et de les aider. Exigez qu'il vous avertisse s'il voit des personnes qui ont besoin d'aide et laissez-le prendre part au partage avec celles-ci.

-Louis Angalik

L'heure du jeu

Pour les enfants, la meilleure façon d'apprendre passe par le jeu et la participation. Les connaissances ne s'acquièrent que par l'exercice pratique. Donner à votre enfant des foules d'occasions d'être actif, d'expérimenter et de s'exercer à travers le jeu pour lui procurer toutes les chances d'apprendre.

Le jeu est le travail de l'enfance

- Le jeu est créatif. Il forge l'imagination.
- Le jeu permet à un enfant de développer ses aptitudes à la collaboration et au travail d'équipe.
- Le jeu invite à la découverte et développe le raisonnement.
- Le jeu stimule l'innovation et la débrouillardise.
- Le jeu favorise l'observation, la création de liens et la pensée stratégique.
- Le jeu donne à l'enfant le contrôle sur sa prise de décisions et ses choix.

Le jeu avec un enfant tisse des liens

- Jouer avec votre enfant vous permet d'observer sa manière d'aborder les choses.
- Le jeu vous permet de présenter des façons de faire sans poser de jugements.
- Le jeu vous amène tous deux à vous amuser.
- Le jeu permet d'acquérir des compétences, surtout dans des domaines où l'enfant doit accroître ses aptitudes physiques et ses capacités de réflexion.

Comment poursuivre l'apprentissage

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)

Les pères avaient l'habitude de nous annoncer le temps qu'il ferait. Ils étaient très efficaces. Si nous n'avions pas écouté nos pères, nous aurions pu bien souvent nous perdre dans les tempêtes. Nos pères ont assuré notre survie, voilà pourquoi nous sommes ici aujourd'hui. Je remercie souvent mes parents pour ce qu'ils ont fait pour nous, parce que je rêve souvent à eux. Je suis reconnaissant de les avoir écoutés tous les deux.

- Norman Attangalaaq

cobra
POWERMADD
HON

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 : © Emma Kreuger
L'intérieur de la couverture : © iStockPhoto.com, réf. 500997380
Page 5 : © iStockPhoto.com, réf. 1689072481
Page 6 : © Emma Kreuger
Page 8 : © Tagalik – Baker Family
Page 9 : © Kukik Baker
Page 10 : © Emma Kreuger
Page 11 : © Tagalik – Baker Family
Page 12 : © Kukik Baker
Page 13 : © iStockPhoto.com, réf. 2167527289
Page 14 : © Kukik Baker
Page 15 : © Tagalik – Baker Family
Page 16 : © Aqqiumavvik Society
Page 17 : © Chickweed Arts
Page 18 : © Tagalik – Baker Family
Page 19 : © Emma Kreuger
Page 21 : © Tagalik – Baker Family
Page 22 : © Tagalik – Baker Family
Page 23 : © Tagalik – Baker Family
Page 24 : © Kukik Baker
Page 24 : © iStockPhoto.com, réf. 831833734
Page 27 : © iStockPhoto.com, réf. 1184223763

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