

Hola Frida

Le film Hola Frida, c'est l'histoire d'une petite fille différente. Son monde, c'est Coyoacán au Mexique.

Pétillante, vibrante, tout l'intéresse.

Et lorsque les épreuves se présentent, elle leur fait face grâce à un imaginaire débordant.

Cette petite fille s'appelle Frida Kahlo!

Raconter des histoires se révèle être un outil puissant pour favoriser la compréhension, la connexion et l'empathie. Inspiré de la jeunesse de l'artiste culte mexicaine, le film Hola Frida est un véhicule intéressant pour sensibiliser le public aux réalités liées à la différence, la maladie, l'isolement, le handicap, le harcèlement, à l'importance de l'inclusion, ainsi qu'à la puissance de l'imaginaire et au pouvoir de la résilience. En mettant en lumière l'enfance de Frida Kahlo, le film offre un parallèle avec les défis que les enfants rencontrent dans le monde et comment ils peuvent les surmonter.

Nous avons conçu ce guide pratique pour les parents et les enseignants afin d'approfondir des situations en lien avec le film, les outiller pour aborder ces sujets de façon positive, sous l'angle de la résilience.

Table des matières

AU FIL DE L'HISTOIRE

<u>APERÇU D'ENSEMBLE</u>	4
<u>FICHE 1</u>	5
<i>Les fondements de la résilience</i>	
<u>FICHE 2</u>	8
<i>Résilience face à une blessure ou à la maladie</i>	
<u>FICHE 3</u>	10
<i>Faire preuve de résilience à long terme</i>	
<u>FICHE 4</u>	12
<i>Résilience face à l'intimidation</i>	
<i>Partie 1 : L'enfant victime d'intimidation</i>	
<u>FICHE 5</u>	15
<i>Résilience face à l'intimidation</i>	
<i>Partie 2 : L'enfant intimidateur</i>	
<u>FICHE 6</u>	18
<i>Résilience en cas de pertes ou de deuil</i>	

THÈMES TRANSVERSAUX

→ <i>Adopter une vision positive</i>	22
→ <i>Calmer les inquiétudes de l'enfant</i>	24
→ <i>Développer la patience</i>	27
→ <i>Pratiquer l'empathie</i>	29
→ <i>L'imagination : un outil à ne pas négliger!</i>	31

Les fiches au fil de l'histoire

Aperçu d'ensemble

Fiche 1

Les fondements de la résilience

Frida-de-Coyoacan-des-oyotes

Frida s'active dans la Casa Azul pour son exposé. En chemin pour l'école, son dessin s'envole. Le vent malin et cette soudaine douleur à la jambe lui permettront-ils de le rattraper à temps ?

Thèmes abordés : Introduction à la vie de Frida, premier signe de la douleur à la jambe.

DÉVELOPPER UN RÉSEAU SOCIAL

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE STABILITÉ ET CHANGEMENT

PRENDRE SOIN DE SOI

Fiche 2

Résilience face à une blessure ou à la maladie

Frida-qui-ira-mieux-bientôt

Une nouvelle réalité entre dans la vie de Frida : la maladie. Frida échappe à ses douleurs en se réfugiant dans son monde imaginaire et rencontre une mystérieuse amie.

Thèmes abordés : La maladie, l'ennui, l'isolement, l'ouverture vers l'imaginaire.

LA GESTION DU STRESS

L'IMAGINATION COMME OUTIL DE RÉSILIENCE

Fiche 3

Les fondements de la résilience à long terme

Frida-multicolore

Frida n'en peut plus d'être malade. Grâce à l'aide de sa famille et de son ami, elle réussit à remettre de la couleur dans sa journée.

Thèmes abordés : La convalescence, l'ennui, la prise de conscience de sa nouvelle réalité, la colère, le soutien de l'entourage, l'initiation à l'art.

BRISER L'ISOLEMENT

ESPOIR, PATIENCE ET MOTIVATION

Fiche 4

Résilience face à l'intimidation (partie 1)

Frida-qui-a-des-ailes

Frida peut enfin retourner à l'école. Dans la cour de récréation, son handicap suscite des réactions inattendues.

Thèmes abordés : Le retour à la routine, la réaction des autres à la différence, l'intimidation, le harcèlement, le changement de perspective (jeu, imagination).

QUE FAIRE AUPRÈS D'UN ENFANT VICTIME D'INTIMIDATION ?

Fiche 5

Résilience face à l'intimidation (partie 2)

Frida-ça-roule

Frida, qui a retrouvé sa forme et son énergie, participe à la grande course de patins à roulettes du quartier. Ce ne sera pas sans défi, mais l'occasion d'un beau pied de nez.

Thèmes abordés : Le défi physique, le dépassement de soi malgré le doute, le manque de confiance, l'intimidation.

QUE FAIRE AUPRÈS D'UN ENFANT QUI POSE DES GESTES D'INTIMIDATION ?

Fiche 6

Résilience en cas de pertes ou de deuil

Frida-viva-la-vida!

Alors que sa famille se prépare pour le fameux jour des Morts, Frida réalise qu'elle a quelque chose de bien spécial à célébrer elle aussi.

Thèmes abordés : Le jour des Morts, une célébration en famille pour remercier et dire au revoir à la maladie.

L'ANNONCE DE LA MORT D'UN PROCHE

PRÉPARER UN ENFANT À UNE PERTE

ACCOMPAGNER UN ENFANT VIVANT UNE PERTE OU UN DEUIL

Fiche 1

Les fondements de la résilience

Frida-de-Coyoacan-des-coyotes

Frida s'active dans la Casa Azul pour son exposé. En chemin pour l'école, son dessin s'envole. Le vent malin et cette soudaine douleur à la jambe lui permettront-ils de le rattraper à temps ?

Thèmes abordés

Introduction à la vie de Frida, premier signe de la douleur à la jambe.

Thématiques de la fiche

DÉVELOPPER UN RÉSEAU SOCIAL

TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE STABILITÉ ET CHANGEMENT

PRENDRE SOIN DE SOI

Malheureusement, la vie est inévitablement parsemée de moments difficiles. Un jour ou l'autre, chacun de nous devra surmonter des défis en faisant preuve de **résilience**, c'est-à-dire d'être capable de **s'adapter** face à l'adversité et aux moments difficiles¹. Plus encore, selon Boris Cyrulnik, il s'agit d'un « processus biologique, psychoaffectif, social et culturel qui permet un nouveau **développement** après un traumatisme psychique »².

Pour qu'un enfant soit en mesure de développer sa capacité de résilience, certains éléments doivent être mis en place. Pensons à une maison : sans une **fondation solide**, la maison risque d'être moins résistante aux intempéries.

Développer un réseau social

Pour faire face à l'adversité, à un grand stress ou à un événement traumatique, un enfant doit être bien entouré. Lors d'événements difficiles, il doit ressentir de l'**écoute** et du **soutien** de la part de gens de confiance,



afin d'éviter qu'il s'isole. Un parent, un enseignant ou un intervenant doit s'assurer que l'enfant a une personne de confiance à qui parler afin qu'il puisse obtenir l'aide et le soutien dont il a besoin.

Trouver l'équilibre entre stabilité et changement

Certains événements vont obliger l'enfant à modifier ses plans, sa routine, et même ses rêves. Dans ce cas, il doit accepter ces changements et s'adapter. Pour ce faire, il doit d'abord ressentir une certaine **stabilité** dans sa vie, qui lui permettra ensuite d'avoir la confiance nécessaire pour **avancer**.

**Prendre soin de soi**

Le principe d'un esprit sain dans un corps sain s'applique aussi à la résilience. En effet, l'adoption de saines habitudes de vie **physiques** et **psychologiques** permet au corps d'être plus résistant au stress.

1 *Resilience*. American Psychological Association. Repéré à <https://www.apa.org/topics/resilience>

2 Cyrulnik, Boris (2012). Pourquoi la résilience ? Dans : *Résilience et connaissances de base*. Odile Jacob.

FICHE-CONSEIL

DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

Comment puis-je aider concrètement les élèves à développer leur réseau social ?

- Privilégier les activités ou exercices en **sous-groupes**. Si possible, diversifiez les groupes à l'occasion.
- Organiser des **activités sociales**. Elles sont l'occasion parfaite pour développer les liens entre les élèves, mais aussi entre vous et eux. *Par exemple : faire une activité pour apprendre à se connaître, un dîner « jeux de société », un repas-partage, une journée ou une soirée pyjama, etc.*
- **Si un élève semble plus isolé**, souligner les intérêts qu'il a en commun avec d'autres élèves, puis les mettre en contact en soulignant leurs intérêts communs.

Comment instaurer une stabilité à l'école qui permet à la fois de mieux accepter le changement ?

- Apporter des **changements ponctuels** à la routine de classe, tout en la respectant. Il est toutefois important de respecter les besoins particuliers de certains élèves quant à leur rigidité face à la routine et à leur tolérance aux changements. *Par exemple : de temps à autre, modifier les places assises en classe ou instaurer une nouvelle activité surprise.*
- **Accompagner** les élèves lors de moments d'adaptation : être à l'écoute de leurs inquiétudes et de leurs émotions, les rassurer, les amener à trouver eux-mêmes une façon de s'adapter.

Comment inculquer aux élèves l'importance de prendre soin de soi ?

- Enseigner les bienfaits des **saines habitudes de vie**. *Par exemple : faire des ateliers sur l'importance de bouger, de bien se nourrir, de s'hydrater et de bien dormir.*
- Encourager les élèves à **bouger**. *Par exemple : prendre de courtes pauses en classe pour que les élèves puissent se lever et se débourdir les jambes.*
- Enseigner les façons de **comprendre** et **d'exprimer** sainement ses **émotions**, en utilisant la formule suivante : *Quand (contexte)... je me sens (émotion)... parce que (raison)... donc j'aimerais (solution).*

Pour plus d'informations sur la résilience, visionner la vidéo suivante :

Archives RC (2021). En 2004, Boris Cyrulnik explique ce qu'est la résilience aux différents stades de la vie. Youtube.

<https://youtu.be/b1ktHy22SIM?si=PY2Fe8vtCpskD1GT>

FICHE-CONSEIL DU PARENT

Comment développer le réseau social de mon enfant ?

- Aider l'enfant à **développer une complicité** avec sa fratrie ou avec d'autres membres de la famille. Organiser des activités, des jeux ou des sorties afin de passer du temps de qualité.
- **Entrer en contact** avec d'autres parents du voisinage ou de l'école pour permettre aux enfants de socialiser.
- Encourager mon enfant à participer à une **activité parascolaire** en groupe de son choix. *Par exemple : un sport, un cours de danse, un cours de musique, un cours d'arts martiaux, etc.*

Comment aider mon enfant à trouver un équilibre entre la stabilité et le changement ?

- Instaurer une **routine stable**, mais **non rigide** en instaurant et en acceptant quelques changements à l'horaire ou à la routine, selon le niveau de tolérance aux changements de votre enfant. *Par exemple : une nouvelle activité, de nouvelles places assises à table, cuisiner une nouvelle recette, etc.*
- Pratiquer la **recherche de moyens d'adaptation** : interroger votre enfant sur les moyens possibles de s'adapter lors d'un imprévu qui demande à l'enfant ou à vous de s'adapter, afin de développer sa débrouillardise et son autonomie. Au besoin, guidez-le vers une piste de solution. Voici un exemple :

Vous entrez dans votre voiture pour aller porter votre enfant à l'école, puis celle-ci ne démarre pas. Plutôt que de choisir une solution individuellement, vous demandez à votre enfant « D'après toi, que devrions-nous faire ? ». S'il n'est pas en mesure de proposer une solution, vous lui demandez : « Est-ce que je devrais appeler quelqu'un ? » ou encore « Crois-tu que quelqu'un pourrait nous aider ? »

Comment inculquer à mon enfant l'importance de prendre soin de soi ?

- Favoriser de **saines habitudes de vie** : bouger, bien manger, s'hydrater et dormir suffisamment !
- Enseigner à son enfant des **moyens sains** d'exprimer ses émotions et renforcer l'utilisation de la formule suivante : *Quand (contexte)... je me sens (émotion)... parce que (raison)... donc j'aimerais (solution).*
- **Donner l'exemple !** Prenez du temps pour vous et prenez soin de votre santé mentale. Si votre enfant est conscient que vous vivez une situation difficile, abordez-le et mentionnez les moyens que vous mettez en place pour aller chercher de l'aide.

Pour plus d'informations sur la résilience, visionner la vidéo suivante :

Archives RC (2021). En 2004, Boris Cyrulnik explique ce qu'est la résilience aux différents stades de la vie. Youtube.

<https://youtu.be/b1ktHy22SIM?si=PY2Fe8vtCpskD1GT>

Fiche 2

Résilience face à une blessure ou à la maladie

Frida-qui-ira-mieux-bientôt

Une nouvelle réalité entre dans la vie de Frida : la maladie. Frida échappe à ses douleurs en se réfugiant dans son monde imaginaire et rencontre une mystérieuse amie.

Thèmes abordés

La maladie, l'ennui, l'isolement, l'ouverture vers l'imaginaire.

Thématiques de la fiche

LA GESTION DU STRESS

L'IMAGINATION COMME OUTIL DE RÉSILIENCE

Lorsqu'un enfant ou l'un de ses proches fait face à une **blessure** ou à une **maladie**, l'enfant vivra certainement une période de grand stress et d'émotions négatives. En effet, ce sont des événements particulièrement **déstabilisants** pour les enfants, qui ne comprennent pas toujours entièrement en quoi ils consistent et l'adaptation qu'ils demandent. S'ils en comprennent le sens, les ruptures dans la routine et les éléments imprévisibles qui en découlent créeront à leur tour de **l'insécurité** et du **stress** chez l'enfant.



La gestion du stress

Les blessures et les maladies peuvent amener plusieurs **questions** qui engendrent du stress lorsqu'elles sont sans réponses : « De quoi s'agit-il, exactement ? À quand le retour à la vie normale ? Quelles en seront les séquelles ?

Quel en sera l'impact sur ma vie ? ». Pour favoriser la **résilience**, l'enfant doit avoir suffisamment d'informations pour bien comprendre la situation, mais ne doit pas être noyé dans des informations trop nombreuses, trop complexes ou contenant trop de détails. Il doit apprendre à utiliser des méthodes saines de **gestion du stress**.

L'imagination comme outil de résilience

Les enfants sont remplis d'**imagination**. Celle-ci est habituellement utilisée par les enfants pour s'amuser, mais elle peut aussi être utilisée pour **comprendre** des concepts plus abstraits et pour aider à **gérer les émotions** qui en découlent. L'imagination peut alors servir à personnifier ou à objectiver une maladie ou une blessure, afin de lui donner un sens plus **concret**. Elle peut aussi servir à se projeter dans le futur et à imaginer lorsque la personne sera guérie, étant une source de **motivation**.



FICHE-CONSEIL DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

- **Enseigner** des **méthodes** de gestion des émotions et de relaxation aux élèves (par exemple sous forme d'ateliers), et utiliser le **renforcement positif** lorsqu'ils les utilisent.
- Prendre le temps de **comprendre** les **inquiétudes** et les **besoins** de l'élève. Respectez son choix d'aborder ou non certaines choses avec vous, tout en s'assurant qu'il peut en parler à une autre personne de confiance.
- Donner certaines **responsabilités** à l'élève. Il s'agit d'un moyen simple de lui redonner un sentiment de contrôle sur sa vie.
- **Inform**er les parents des ressources à leur disposition.

FICHE-CONSEIL DU PARENT

Dans ce contexte, comment aider mon enfant à gérer son stress ?

- Interroger votre enfant sur ses inquiétudes, ses questionnements et ses besoins, puis y répondre avec clarté et honnêteté.
- Reconnaître et accepter ses émotions. Montrez-vous rassurant et compréhensif.
- Rester à l'affût des signes d'anxiété ou de dépression chez votre enfant (*difficultés de sommeil, changements d'appétit, irritabilité, diminution des intérêts habituels, etc.*³). Si ces difficultés altèrent son fonctionnement ou créent de la détresse psychologique, consultez un professionnel.

Comment utiliser l'imagination de mon enfant pour l'aider à mieux comprendre ce qui se passe ?

- **Pour mieux comprendre la situation** : si, après avoir expliqué la situation en utilisant les termes réels, elle représente un concept trop abstrait pour l'enfant, vous pouvez l'aider à illustrer les caractéristiques de la blessure ou de la maladie par une image, tout en restant le plus possible collé sur la réalité. Par exemple, vous pourriez dire ceci pour expliquer une tumeur : « Il y a une petite boule qui grossit de plus en plus dans son ventre, donc le docteur va devoir aller l'enlever pour que tu guérisses. »
- **Pour se préparer au futur** : encourager l'enfant à visualiser les prochaines étapes du processus de rétablissement ou d'adaptation à la maladie.

³ *Stress et anxiété chez votre enfant ou votre adolescent.* Gouvernement du Québec. Repéré à <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/sante-mentale-chez-enfant-et-adolescent/soutenir-enfant-et-adolescent-pour-gerer-stress-et-anxiete>

Fiche 3

Faire preuve de résilience à long terme

Frida-multicolore

Frida n'en peut plus d'être malade. Grâce à l'aide de sa famille et de son ami, elle réussit à remettre de la couleur dans sa journée.

Thèmes abordés

La convalescence, l'ennui, la prise de conscience de sa nouvelle réalité, la colère, le soutien de l'entourage, l'initiation à l'art.

Thématiques de la fiche

BRISER L'ISOLEMENT

ESPOIR, PATIENCE ET
MOTIVATION

Dans plusieurs contextes, la résilience demande de faire preuve de beaucoup de **patience**. Lorsqu'un enfant est face à une situation difficile remplie d'éléments inconnus ou qui se prolonge sur une longue période, par exemple dans le cas d'une maladie, il est normal que celui-ci vive tôt ou tard du **découragement**. Toutefois, lorsque celui-ci devient trop important, il peut avoir un impact sur l'humeur et la motivation de l'enfant dans diverses sphères de sa vie et, ultimement, peut devenir un obstacle majeur à sa résilience.



Briser l'isolement

Dans ces circonstances, il est possible que l'enfant ne puisse plus participer à certaines activités de son quotidien comme des activités parascolaires ou des activités familiales. Il est même possible que l'enfant ne soit plus en mesure d'aller à l'école pendant un certain temps. L'enfant se retrouve alors **coupé** de son réseau social, et ce, pendant une longue période remplie d'**incertitudes** et de **questionnements**. Puisque cet isolement peut brimer sa capacité de résilience, l'enfant doit sentir du **soutien** de la part des personnes qui l'entourent.

Espoir, patience et motivation

Selon le Larousse, **l'espoir**, c'est d'attendre quelque chose avec confiance. La **patience**, c'est la capacité à persévérer sans se décourager. La **motivation**, ce sont les raisons, les intérêts et les éléments qui poussent quelqu'un dans son action. Il s'agit alors des trois mots d'ordre pour favoriser la **résilience** lorsqu'un enfant vit une situation difficile sur une longue période.

FICHE-CONSEIL DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

Comment briser l'isolement d'un élève ?

- Si c'est approprié, créer un projet pour encourager les autres élèves à **démontrer leur soutien**. *Par exemple : une carte de souhaits ou de prompt rétablissement ou un bricolage.*
- Informer ses parents des **ressources disponibles** dans la communauté. *Par exemple : un centre pour pairs aidants, de l'aide psychologique ou de l'aide financière.*
- Si possible, faire appel à des **moyens technologiques** pour que l'élève puisse participer à la vie scolaire et garder contact avec ses proches.

Comment favoriser l'espoir, la patience et la motivation ?

- Interroger l'élève sur les **raisons** et les **intérêts** qui le poussent à **persévérer**, à passer par-dessus cette épreuve (particulièrement lorsqu'il semble motivé). Lorsqu'il démontre du découragement, un rappel de ces éléments pourrait l'aider à retrouver sa motivation.
- Faire vivre des **réussites** et des moments **joyeux** à l'élève. L'encourager à s'amuser malgré les moments difficiles et lui faire prendre conscience de ces moments.

FICHE-CONSEIL DU PARENT

Comment éviter que mon enfant s'isole ?

- Faire appel aux **moyens technologiques** pour que mon enfant garde contact avec ses proches et qu'il puisse participer à des activités. *Par exemple : appels, visioconférences, réseaux sociaux, cours et activités à distance.*
- Si possible, encourager ou organiser des **visites** de ses proches à la maison et amenez-le à participer à des **activités**.

Comment favoriser l'espoir, la patience et la motivation ?

- Démontrer à l'enfant que sa vie ou sa personne ne se résume pas à cet événement ou à cette situation difficile. Faites-lui prendre conscience des éléments **positifs** dans sa vie, de ses **forces** et de ses **qualités**.
- Démontrer de la **confiance** envers la capacité de résilience de votre enfant, pour qu'il y croie aussi : *tu es capable!*
- Dans le cas où l'enfant n'a pas de pouvoir sur la situation, aider l'enfant à trouver un moyen d'**exprimer** sa colère, sa frustration ou sa peine qui est **propre à lui**. *Par exemple, par les arts ou le sport.*



Fiche 4

Résilience face à l'intimidation

Partie 1 - L'enfant victime d'intimidation

Frida-qui-a-des-ailes

Frida, qui n'est plus malade, peut enfin retourner à l'école. Dans la cour de récréation, son handicap suscite des réactions inattendues.

Thèmes abordés

Le retour à la routine, la réaction des autres à la différence, l'intimidation, le harcèlement, le changement de perspective (jeu, imagination).

Thématiques de la fiche

QUE FAIRE AUPRÈS D'UN ENFANT VICTIME D'INTIMIDATION?

Malheureusement, l'**intimidation** est un phénomène encore bien présent, notamment chez les jeunes. Chez les personnes qui en sont victimes, elle peut avoir de nombreuses **conséquences**, telles que la perte d'estime de soi, la dépression ou d'autres troubles de santé mentale. Les enfants qui posent ces gestes méritent également de l'aide, puisque ces gestes sont souvent des signes propres à une **détresse psychologique**. Pour faire face à une situation d'intimidation, la résilience est alors essentielle.

D'abord, qu'est-ce que l'intimidation ?⁴

En bref, une situation peut être caractérisée comme de l'intimidation lorsque les **caractéristiques** suivantes sont présentes :

1. Inégalité des rapports de force
2. Geste délibéré dans l'intention de nuire ou de faire du mal
3. Caractère généralement répétitif des actes posés
4. Conséquences néfastes pour la victime

Elle peut se présenter sous forme **verbale, sociale, physique** ou de **cyberintimidation**.

Ce phénomène implique une **dynamique** entre trois parties, c'est-à-dire la ou les personnes victimes de gestes d'intimidation, celle(s) qui pose(nt) ces gestes et celles qui en sont témoins. Afin de cesser l'intimidation, le point de vue de chacune d'entre elles doit être pris en compte.

Cette fiche se concentre plus spécifiquement sur les enfants qui sont **victimes d'intimidation**. Elle offre quelques conseils concernant les actions à entreprendre et à éviter dans une telle situation, afin d'en éviter les conséquences.

⁴ Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. p. 13. <https://fondationjasminroy.com/initiative/guide-dinformation-aux-parents-sur-la-violence-et-lintimidation-lecole/>



Que faire auprès d'un enfant qui est victime de gestes d'intimidation ? Marche à suivre pour les parents, les enseignants et les intervenants

- ① **Discuter avec chaque partie de façon individuelle et impartiale** : du côté de l'enfant qui en est victime, tentez de connaître son point de vue sur la situation.
- ② **Aider l'enfant à comprendre le point de vue de l'autre** : expliquer les motifs qui ont porté l'autre à poser des gestes d'intimidation, tout en lui confirmant qu'il ne les méritait pas.
- ③ **Intervenir** : mentionner à l'enfant qu'il ne doit pas garder cette situation pour lui et le rassurer qu'une intervention sera mise en place.
- ④ **Favoriser un respect mutuel** : questionner l'enfant sur les façons dont l'autre pourrait réparer les pots cassés. Il est aussi bénéfique de souligner les points communs qu'il a avec l'autre, afin que ceux-ci développent un respect mutuel.
- ⑤ **Faire un suivi à long terme** : après l'intervention, il est important de faire un suivi à long terme auprès de l'enfant pour vérifier que la situation ne se reproduit bel et bien plus.

FICHE-CONSEIL DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

- Avant d'intervenir, **déterminer s'il s'agit d'une situation de conflit ou d'intimidation**, puisque chacune requiert une intervention différente. Dans le cas d'un **conflit**, le rapport de force est égal et il est provoqué par un désaccord, une différence d'opinion ou de perception sans intention de faire du mal. En amenant les enfants à s'excuser ou à s'expliquer mutuellement, ils arrivent alors à s'entendre. Dans un cas **d'intimidation**, une intervention doit être faite par un adulte pour amener l'enfant à réparer son geste envers l'autre, puisque le rapport de force entre eux est inégal⁵.
- Faire un **compte-rendu** auprès des parents au fur et à mesure que des interventions sont effectuées.
- Enseigner **l'affirmation positive** : pour les élèves victimes d'intimidation, il s'agit d'une façon de se défendre face à ces gestes qui se traduit notamment par la dénonciation.
- Au quotidien, **souligner les forces** de chaque élève et normaliser leurs défauts ou leurs différences. Amener les élèves à voir la **beauté** dans chacun d'eux.

FICHE-CONSEIL DU PARENT

- Enseigner **l'affirmation positive** : pour votre enfant, il s'agit d'une façon de se défendre face à ces gestes qui se traduit notamment par la dénonciation.
- **Travailler en équipe** : collaborez avec les enseignants et les intervenants de l'école de votre enfant pour que la situation ne se reproduise plus. Lorsque votre enfant vous informe d'une situation d'intimidation, contactez rapidement la direction de l'école et prenez un rendez-vous en personne pour discuter de la situation.
- Ne faites part d'**aucun jugement** envers l'enfant qui pose des gestes d'intimidation devant votre enfant ou, le cas échéant, devant le personnel scolaire.
- **Renforcer son estime de soi** : soulignez les forces et les qualités de votre enfant. Normalisez la présence de défauts, qui se retrouvent chez n'importe quel individu.

⁵ Pour plus d'informations, consulter les pages 17 à 19 du *Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école*. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. <https://fondationjasminroy.com/initiative/guide-dinformation-aux-parents-sur-la-violence-et-lintimidation-lecole/>

Fiche 5

Résilience face à l'intimidation

Partie 2 - L'enfant intimidateur

Frida-ça-roule

Frida, qui a retrouvé sa forme et son énergie, participe à la grande course de patins à roulettes du quartier. Ce ne sera pas sans défi, mais l'occasion d'un beau pied de nez.

Thèmes abordés

Le défi physique, le dépassement de soi malgré le doute, le manque de confiance, l'intimidation.

Thématiques de la fiche

QUE FAIRE AUPRÈS D'UN ENFANT QUI POSE DES GESTES D'INTIMIDATION ?

Malheureusement, l'**intimidation** est un phénomène encore bien présent, notamment chez les jeunes. Chez les personnes qui en sont victimes, elle peut avoir de nombreuses **conséquences**, telles que la perte d'estime de soi, la dépression ou d'autres troubles de santé mentale. Les enfants qui posent ces gestes méritent également de l'aide, puisque ces gestes sont souvent des signes propres à une **détresse psychologique**. Pour faire face à une situation d'intimidation, la résilience est alors essentielle.

D'abord, qu'est-ce que l'intimidation ?⁶

En bref, une situation peut être caractérisée comme de l'intimidation lorsque les **caractéristiques** suivantes sont présentes :

1. Inégalité des rapports de force
2. Geste délibéré dans l'intention de nuire ou de faire du mal
3. Caractère généralement répétitif des actes posés
4. Conséquences néfastes pour la victime

Elle peut se présenter sous forme **verbale, sociale, physique** ou de **cyberintimidation**.

Ce phénomène implique une **dynamique** entre trois parties, c'est-à-dire la ou les personnes victimes de gestes d'intimidation, celle(s) qui pose(nt) ces gestes et celles qui en sont témoins. Afin de cesser l'intimidation, le point de vue de chacune d'entre elles doit être pris en compte.

Cette fiche se concentre sur les enfants qui **posent des gestes d'intimidation**. Elle offre quelques conseils concernant les actions à entreprendre et à éviter dans une telle situation, afin d'aider l'enfant à voir les conséquences de ses gestes et à trouver un moyen plus sain d'interagir avec les autres.

⁶ Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. p. 13. <https://fondationjasminroy.com/initiative/guide-dinformation-aux-parents-sur-la-violence-et-lintimidation-lecole/>



Que faire auprès d'un enfant qui pose des gestes d'intimidation ? Marche à suivre pour les parents, les enseignants et les intervenants

- ① **Discuter avec chaque partie de façon individuelle et impartiale** : du côté de l'enfant posant des gestes d'intimidation, tentez de connaître son **point de vue** sans adopter un ton accusateur pour éviter qu'il se referme. Questionnez-le sur ses **motifs** et aidez-le à les cerner.
- ② **Aider l'enfant à comprendre le point de vue de l'autre** : lui expliquer les pensées et les émotions que ses gestes ont causées chez la victime. Amenez-le à se mettre à la place de l'autre, donc à démontrer de l'empathie.
- ③ **Intervenir** : Identifier ses comportements inacceptables et lui proposer des comportements alternatifs plus adéquats et positifs. Amenez l'enfant à verbaliser ses torts et à nommer les comportements qu'il compte désormais utiliser.
- ④ **Développer un respect mutuel** : proposez-lui de réparer les pots cassés par un geste qui convient à la victime. Il serait aussi bénéfique de souligner les points communs qu'il a avec l'autre enfant, afin qu'ils développent un respect mutuel.
- ⑤ **Faire un suivi à long terme** : après l'intervention, il est important de faire un suivi à long terme auprès de l'enfant pour vérifier que la situation ne se reproduit plus.

FICHE-CONSEIL DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

- Avant d'intervenir, **déterminer s'il s'agit d'une situation de conflit ou d'intimidation**, puisque chacune requiert une intervention différente. Dans le cas d'un **conflit**, le rapport de force est égal et il est provoqué par un désaccord, une différence d'opinion ou de perception sans intention de faire du mal. En amenant les enfants à s'excuser ou à s'expliquer mutuellement, ils arrivent alors à s'entendre. Dans un cas **d'intimidation**, une intervention doit être faite par un adulte pour amener l'enfant à réparer son geste envers l'autre, puisque le rapport de force entre eux est inégal.⁷
- Enseigner **l'affirmation positive** : il s'agit d'enseigner à l'élève les façons positives de faire valoir ses besoins et de communiquer ses insatisfactions.
- **Travailler en équipe** : discuter de la situation avec d'autres intervenant(e)s et avec les parents, afin d'avoir une vue d'ensemble permettant de mieux comprendre la situation, de cerner les enjeux et de trouver des solutions. Faire un compte-rendu aux parents lorsque des interventions sont mises en place.
- **Éviter l'étiquette de «l'intimidateur»** : plutôt que de désigner l'enfant comme un intimidateur, concentrez-vous à aborder ses comportements inacceptables, à lui enseigner les comportements **positifs** attendus et à les **renforcer** lorsqu'ils sont posés.
- **Mieux vaut prévenir que guérir!** Au quotidien, promouvoir et enseigner l'empathie, la bienveillance et l'acceptation de la différence. De plus, avec la participation des élèves, concevoir des règlements favorisant un climat relationnel positif en classe, puis choisir et appliquer des conséquences logiques lorsque les règles ne sont pas respectées.

FICHE-CONSEIL DU PARENT

- Plutôt qu'appliquer uniquement une punition, miser sur **l'enseignement des comportements positifs** à adopter pour remplacer les comportements d'intimidation et **renforcer** l'enfant lorsqu'il les adopte.
- Enseigner **l'affirmation positive** : il s'agit d'enseigner à votre enfant les façons positives de faire valoir ses besoins et de communiquer ses insatisfactions.
- **Collaborer** avec les enseignants, les intervenants ou les parents de l'autre enfant afin de mettre en place des moyens pour que la situation ne se reproduise plus.
- **Donnez l'exemple** : au quotidien, utilisez un langage **positif et non discriminatoire**. Si vous avez des inquiétudes ou des insatisfactions, partagez-les en vous exprimant de façon civilisée et respectueuse.
- Si, après des interventions, mon enfant ne montre aucune émotion ou aucun remords face à ses gestes, faites appel aux services d'un **professionnel**.

⁷ Pour plus d'informations, consulter les pages 17 à 19 du *Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école*. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. <https://fondationjasminroy.com/initiative/guide-dinformation-aux-parents-sur-la-violence-et-lintimidation-lecole/>

Fiche 6

Résilience en cas de pertes ou de deuil

Frida-viva-la-vida!

Alors que sa famille se prépare pour le fameux jour des Morts, Frida réalise qu'elle a quelque chose de bien spécial à célébrer elle aussi.

Thèmes abordés

Le jour des Morts, une célébration en famille pour remercier et dire au revoir à la maladie.

Thématiques de la fiche

L'ANNONCE DE LA MORT D'UN PROCHE

PRÉPARER UN ENFANT À UNE PERTE

ACCOMPAGNER UN ENFANT VIVANT UNE PERTE OU UN DEUIL

Dans la culture mexicaine, le jour des Morts (**Día de Muertos**) est une tradition visant à manifester de l'amour et du respect envers les membres de la famille décédés. Ce jour a une connotation festive et joyeuse. Comme le démontre Frida, il s'agit d'une fête haute en couleurs lors de laquelle il est coutume de faire des offrandes aux êtres chers disparus.⁸

Tôt ou tard, chaque individu sera confronté à la mort d'un être cher et devra s'y adapter en faisant son deuil. Dès l'enfance, une personne peut vivre le **deuil** d'un proche ou peut vivre une **perte**, par exemple, d'un animal de compagnie.

Le deuil et les pertes⁹

Le **deuil** est un état. C'est tout ce qu'on vit lors de la **mort d'un proche**, ce qui inclut des émotions, des comportements, des pensées, des réactions, des maux physiques, etc. Il s'agit d'un processus normal qui se vit différemment d'une personne à l'autre. Toutefois, si les réactions de l'enfant sont de plus en plus **fortes** et **prolongées** et que son fonctionnement est affecté (sommeil, alimentation, vie scolaire et vie sociale), il est recommandé de consulter un professionnel.

Les **pertes** sont quant à elles reliées à plusieurs contextes, comme une disparition, une maladie grave, une séparation parentale, une rupture amicale ou un déménagement.

Comment annoncer la mort d'un proche à un enfant ?

L'annonce devrait idéalement être faite par un **parent**. S'il en est impossible, elle devrait être faite par une personne significative et de confiance, en suivant ces **conseils** :

- En faire l'annonce le plus tôt possible, dans un lieu calme, sécurisant, avec le moins de spectateurs possible.
- Si l'annonce doit aussi être faite à sa fratrie, le faire au même moment.
- Utilisez les mots véritables (mort, maladie), de façon simple et directe.
- Vérifiez que l'enfant comprend ce qu'on lui explique et, au besoin, recadrez certains détails avec vérité et précision.

⁸ Ward, L. (2022). *Día de Los Muertos : dix choses à savoir sur la Fête des Morts au Mexique*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.fr/histoire/2022/10/dia-de-los-muertos-dix-choses-a-savoir-sur-la-fete-des-morts-au-mexique>

⁹ *Accompagner un jeune vivant une perte (conférence)*. Deuil-jeunesse.

FICHE-CONSEIL DE L'ENSEIGNANT(E) / INTERVENANT(E)

Comment accompagner un élève qui vit une perte ?

- Lui offrir l'**opportunité d'en parler** : ouvrez-lui la porte afin qu'il puisse partager ses émotions et ses inquiétudes.
- Si l'élève ne veut pas parler de sa perte, encouragez-le à trouver un **moyen alternatif** pour exprimer ses émotions, par exemple par le dessin. Accompagner l'élève dans la **régulation** de ses émotions.
- Lorsque cela semble pertinent, aborder un événement similaire de **votre vécu** et les **moyens** qui vous ont aidé à vivre avec cette perte, permettant à l'élève de **s'identifier** à vous.

Après la mort d'un être cher, l'élève risque de s'absenter quelque temps de l'école. Comment puis-je favoriser un retour à l'école positif ?

- **Respecter** les choix de l'enfant concernant les informations qu'il désire partager aux autres. Offrez-lui tout de même votre soutien.
- S'il aborde le sujet, viser à connaître les **besoins** de l'enfant, puisque chaque deuil est différent.
- **Se montrer présent** : l'écouter, lui changer les idées, répondre à ses questions.
- **Informé** les parents des ressources disponibles, au besoin.
- **À son retour, restez à l'affût** des **réactions** de l'enfant (intensité, fréquence) et de leurs **impacts** sur son fonctionnement. Informez les parents si vous remarquez un changement. Au besoin, utilisez un calendrier, un journal de bord ou un thermomètre des émotions.



FICHE-CONSEIL DU PARENT

Que faire lorsqu'une perte peut être préparée ?

- **Inform**er l'enfant de la situation pour éviter qu'il ne la devine. *Par exemple : «L'année prochaine, tu devras changer d'école».*
- **Demander** à l'enfant ce qu'il souhaite savoir et tenir l'enfant au courant de la situation en conséquence. Ouvrir la porte afin qu'il puisse partager ses émotions et ses inquiétudes. *Par exemple : «Préfères-tu que l'on te tienne au courant de l'évolution de la maladie de grand-maman ou que l'on réponde à tes questions en temps et lieu ?»*
- **Impliquer** l'enfant dans le processus en respectant ses besoins et ses limites, sans lui mettre le poids de la situation sur les épaules. *Par exemple : «Comment voudrais-tu décorer ta nouvelle chambre ?»*

Comment aborder la mort avec mon enfant ?

- **Répondre** clairement à ses questions, en utilisant des propos **constants** et **clairs**.
- Une fois les faits établis, faire appel aux **croyances** de l'enfant. Ceux-ci lui feront du bien. *Par exemple : mentionner que vous croyez que mamie est au ciel, car cela vous réconforte, et lui demander s'il a aussi des croyances réconfortantes.*
- **Si mon enfant ne veut pas me parler de son deuil**, respectez son choix tout en n'évitant pas le sujet (par exemple, en parlant de votre propre deuil) et encouragez-le à trouver un **moyen alternatif** pour exprimer ses émotions, par exemple, le dessin.

Ensuite, comment faciliter un retour à la vie «normale» ?

- Questionner l'enfant sur ses **besoins** et ses **inquiétudes** concernant son nouveau quotidien, dont son retour à l'école. *Par exemple : ce qu'il souhaite dire ou ne pas dire publiquement et à quelles personnes.*
- Adapter la **routine familiale** avec l'enfant en incluant les ajustements nécessaires à la suite du décès de l'être cher, tout en respectant son rythme.
- **Encourager** l'enfant à continuer ses **activités** et à entretenir son **réseau social**. Lorsqu'il sera prêt, il doit comprendre que la vie continue malgré l'évènement difficile et qu'elle est encore remplie de nombreuses choses positives.
- **Restez à l'affût** des réactions de l'enfant (intensité, fréquence) et de ses **impacts** sur son fonctionnement, puis consultez un professionnel si nécessaire. Au besoin, utilisez un calendrier, un journal de bord ou un thermomètre des émotions.

Les thèmes transversaux

Adopter une vision positive

Malgré ses premières réticences, Frida s'exerce à percevoir de la beauté dans sa maladie. Elle redonne de la couleur à la photo d'elle malade et transforme son attelle en tige de fleurs, ce qui l'aide à accepter sa maladie. Ses proches lui font prendre conscience de ses forces, de ses compétences, de ses qualités, et lui offrent leur soutien. Ces éléments l'encouragent à adopter une vision positive de la vie.

Un enfant qui adopte une telle vision aura une meilleure confiance en soi, sera plus résilient et sera mieux outillé pour faire face à des épreuves. Cette vision positive passe par la prise de conscience de ses qualités et l'acceptation de ses propres défauts. Elle se développe aussi en se concentrant sur les aspects positifs de sa vie et en s'exerçant à les apprécier, ainsi qu'en se tournant vers l'avenir.

1. Miser sur les forces, les compétences et les qualités de l'enfant

Pour que l'enfant soit conscient de ses forces, ses compétences et ses qualités, les personnes de son entourage doivent les souligner. Il est aussi pertinent de lui apprendre à s'accepter tel qu'il est, avec ses défauts.

GUILLERMO : Non, Frida! Tu n'es pas comme les autres et c'est ce qui te rend exceptionnelle. Quoi que tu fasses, nous serons toujours fiers de toi, Frida.

L'AMIE IMAGINAIRE : Tu trouveras toujours quelqu'un qui n'aimera pas un de tes dessins, ta façon de chanter, de danser. Certaines personnes sont si tristes qu'elles ne supportent pas de voir les autres heureux. Est-ce que c'est vraiment important ce que ce garçon pense de toi?

CONSEILS AUX PARENTS

- Renforcer les comportements qui démontrent une attitude positive, si minimes soient-ils, en félicitant l'enfant.
- Donner à l'enfant un exemple concret d'un moment où celui-ci a été capable de faire face à une situation difficile ou stressante avec une attitude positive dans le passé, pour lui faire prendre conscience de ses capacités d'adaptation.

CONSEILS AUX ENSEIGNANT(E)S / INTERVENANT(E)S

- Créer un environnement bienveillant par la promotion du caractère unique de chaque élève.
- Normaliser les défauts et la différence, et encourager les élèves à accepter les siens comme ceux des autres.

2. Miser sur les autres aspects positifs de sa vie :

Éviter que la vie de l'enfant tourne autour des aspects négatifs en leur accordant trop d'importance. Souligner plutôt les aspects positifs qui font partie de son quotidien, particulièrement ceux qui découlent de la situation vécue par l'enfant. Par exemple, pendant sa convalescence, Frida reçoit beaucoup d'amour et de soutien de la part de ses camarades de classe.

CONSEILS AUX PARENTS

- Discutez d'autres sujets avec l'enfant, sans toutefois ignorer la problématique, et faites des activités amusantes avec l'enfant pour lui permettre de se changer les idées.

GUILLERMO : Frida, si tu n'es pas trop occupée, j'aurais besoin de ton aide! [...] Viens me retrouver dans l'atelier!

CONSEILS AUX ENSEIGNANT(E)S / INTERVENANT(E)S

- Offrir l'occasion aux élèves de démontrer leur soutien et leur encouragement envers un camarade de classe.

TONITO : C'est de la part de notre classe... Ils ont tous écrit un petit mot... [...] Sans toi, la classe est moins amusante... On a hâte que tu reviennes...

3. Se tourner vers l'avenir :

Expliquer à l'enfant que l'événement ou la situation difficile n'est pas permanent et que l'avenir est meilleur, ou du moins, qu'il en ressortira grandi. Miser sur les aspects positifs de sa vie actuelle, mais aussi de sa vie future.

FRIDA (continue) : Chaque épreuve a été une leçon, chaque éclat de rire une victoire sur la douleur. J'ai découvert en moi une force intérieure, lumineuse, indomptable. Et même si elle n'a pas toujours été facile, j'ai profondément aimé ma vie.



Calmer les inquiétudes de l'enfant

Dès les premiers symptômes de la poliomyélite, Frida se questionne sur ce qui lui arrive. Au fur et à mesure que la maladie se développe. D'autres inquiétudes font surface : est-ce que je vais aller mieux un jour? Quand vais-je pouvoir retourner en classe et voir mes amis? Est-ce que ma jambe va redevenir à sa taille normale?

Les inquiétudes qui résultent d'un événement difficile ou d'une période de grands changements peuvent se manifester de différentes façons chez un enfant. Par exemple¹⁰ :

- Maux de tête ou de ventre
- Refus d'aller à l'école
- Irritabilité ou agitation
- Insomnie, cauchemars ou fatigue
- Difficulté à se concentrer
- Isolement

Pour calmer les inquiétudes d'un enfant, il faut d'abord prendre le temps de comprendre ce dont il a réellement besoin, pour ensuite y répondre en conséquence : *est-ce que l'enfant veut être rassuré? A-t-il de la difficulté à comprendre certains aspects d'un événement ou d'une situation? Veut-il trouver une solution à un problème? A-t-il seulement besoin d'être écouté?*

De plus, l'enfant doit ressentir le soutien de ses proches, mais doit aussi comprendre que la vie continue pour éviter que son anxiété se multiplie.



10 Ouellet, H. *Fiche psychosociale - Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans*. Direction générale des services sociaux. Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. Gouvernement du Québec. Repéré à : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

1. Cerner le besoin derrière les inquiétudes :

CONSEILS AUX PARENTS	CONSEILS AUX ENSEIGNANT(E)S / INTERVENANT(E)S
<p>→ Lorsque l'enfant démontre de l'inquiétude, réfléchissez aux situations ou aux événements qui peuvent être en cause. Questionnez l'enfant sur le sujet et sur la façon dont il aimerait qu'on l'aide à calmer ses inquiétudes. Il est important de prendre le temps de bien comprendre la situation et les besoins de l'enfant pour ensuite être en mesure d'y répondre.</p>	<p>→ Restez à l'affût des signes de stress chez les élèves. Lorsque ces signes sont présents, communiquer avec les parents pour leur partager l'information, mais aussi pour en recueillir. Cette collaboration permettra de trouver plus facilement des moyens de calmer les inquiétudes de l'enfant. Questionnez aussi l'enfant à propos de ses inquiétudes, et soyez à l'écoute de ses besoins.</p>

2. Répondre à un besoin...

... d'être écouté et/ou rassuré

Encourager l'enfant à exprimer ses émotions en utilisant ses mots, et valider les émotions qu'il vous partage. Soyez rassurant et compréhensif, dans le but d'accompagner l'enfant pendant sa période d'adaptation.

... de comprendre ce qui se passe

L'enfant doit recevoir de l'information claire, juste et concise. Il est préférable d'utiliser les termes réels (par ex. la mort, la maladie), et de lui partager des informations qui lui permettront de comprendre la situation, sans le noyer dans des informations trop nombreuses, complexes, ou détaillées.

... de trouver une solution

D'abord, accompagner l'enfant dans sa propre recherche de solution. Ainsi, l'enfant sentira l'appui de ses proches, mais aura aussi l'opportunité de développer ses capacités d'adaptation. Au besoin, proposer des solutions.

FRIDA : Promis! Mais... C'est vrai que je n'arrive plus à faire tout ce que je faisais avant. Courir, sauter à la corde, grimper dans les arbres. Ma jambe est toute petite!

GUILLERMO : Allez... Donne-toi du temps, sois patiente! Un pas à la fois! On peut faire des exercices ensemble si tu veux retrouver la forme plus vite! (fier) Tu sais, quand j'étais jeune, en Allemagne, j'étais un grand sportif!

3. La vie continue !

CONSEILS AUX PARENTS

- Les inquiétudes de l'enfant ne doivent pas l'empêcher de participer à des activités sociales ou à faire d'autres choses faisant partie de sa vie quotidienne. L'évitement ne fera qu'exacerber ses symptômes d'anxiété. Rassurez-le, offrez-lui du soutien et encouragez-le à surmonter ses inquiétudes. De plus, tentez le plus possible de maintenir la même routine, les mêmes règlements et les mêmes interdits. Cette stabilité sera rassurante et facilitera son adaptation.

GUILLERMO Matilde, je sais que tu veux la protéger. Mais le médecin a dit qu'elle n'était plus contagieuse, elle reprendra des forces plus vite si elle sort un peu !

MATILDE : D'accord, d'accord, padrazo ! Papa poule ! On sortira demain dans le jardin pour qu'elle prenne l'air.

CONSEILS AUX ENSEIGNANT(E)S / INTERVENANT(E)S

- Il est important de rassurer l'élève et de lui offrir son soutien, mais aussi d'éviter de lui accorder des faveurs ou des permissions parce qu'il vit des inquiétudes causées par une situation particulière. L'élève doit comprendre qu'il est soumis aux mêmes règlements que les autres.

Développer la patience

Les moments difficiles vécus par Frida lui demandent de faire preuve de beaucoup de patience. Sa maladie l'empêche d'aller à l'école et de voir ses camarades de classe. En plus de ressentir les symptômes de sa maladie, elle trouve le temps long et elle est découragée à l'idée de rester dans cet état pendant encore quelque temps. Frida ressent beaucoup de frustration.

Pour aider un enfant à développer sa patience. Il est pertinent de porter attention aux moments où celui-ci démontre des signes d'impatience, mais aussi de porter attention à ceux où il fait preuve de patience. Ces moments offrent des renseignements à propos de ce qui motive et démotive l'enfant, qui peuvent ensuite être utilisés. De plus, un enfant développera sa patience s'il est entouré d'exemples positifs.

1. Porter attention aux moments où l'enfant fait preuve...

... de patience

Porter attention :

- aux comportements de l'enfant
- aux lieux et aux moments où l'enfant fait le plus souvent preuve de patience
- au raisonnement de l'enfant et à ses motivations
- au contexte : événements ou situations vécues récemment par l'enfant

... d'impatience

Porter attention :

- aux comportements de l'enfant
- aux lieux et aux moments où l'enfant démontre plus souvent des signes d'impatience
- aux raisons communiquées par l'enfant et à besoins qu'ils reflètent
- au contexte : événements ou situations vécues récemment par l'enfant

Au besoin, questionnez l'enfant à propos des éléments ci-dessus, et aidez-le à en prendre conscience.

Afin, dans les moments de découragement, de...

→ normaliser ses frustrations : l'enfant a besoin de ressentir votre écoute et votre ouverture face à ses émotions, pour comprendre qu'elles sont normales.

FRIDA : Mama, ce que je veux ce n'est pas me changer les idées... c'est guérir! [...]

MATILDE : Je sais... mais parfois on n'a pas le choix, il faut laisser le temps au temps de bien faire les choses.

→ trouver un moyen de canaliser ses émotions négatives et de répondre au besoin soulevé en observant ses moments d'impatience.

→ lui rappeler les sources de motivation qu'il avait soulevées lorsqu'il faisait preuve de patience

→ lui rappeler sa capacité à faire preuve de patience.

Lorsque l'enfant fait preuve de patience et de persévérance, féliciter son attitude positive.

2. Donner l'exemple :

En tant que parent ou éducateur, faire preuve de patience envers l'enfant qui est en période d'adaptation, et envers les gens dans son entourage.

Pratiquer l'empathie

L'empathie est la capacité à reconnaître les sentiments d'une autre personne, d'y être sensible et de se mettre à sa place pour comprendre ce qu'elle ressent, sans ressentir soi-même ces émotions¹¹.

Comme le démontre Frida, cette compétence favorise le développement de relations saines et positives avec les autres. En sachant que Rafael vit des moments difficiles, elle est capable de passer par-dessus ses commentaires blessants tout en s'affirmant, ce qui, ultimement, améliore la qualité de leur relation.

TONITO : Je ne sais pas ce qu'il avait aujourd'hui, Rafael. Il ne te fait pas peur ?

FRIDA : Tu sais, il n'est pas méchant. C'est juste difficile, chez lui, depuis la mort de son père.

FRIDA : Ta mama n'a pas pu venir voir la course ?

RAFAEL : Non, elle... Elle est très occupée, surtout depuis... Bravo, tu as fait une très belle course, patte de poulet ! Elle regarde Rafael droit dans les yeux.

FRIDA : Frida ! Mon nom, c'est Frida !

RAFAEL : Oui, désolé... Belle course, Frida !

FRIDA : Amis ?

RAFAEL : Amis.



¹¹ Équipe Naitre et grandir (2022). *Les enfants et l'empathie*. Repéré à <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie/>

L'empathie s'apprend en interaction avec les autres, plus spécifiquement en côtoyant des personnes qui font elles-mêmes preuve de sensibilité ou qui répondent à leurs besoins de façon chaleureuse. Entre 5 et 8 ans, l'enfant commence habituellement à avoir un meilleur contrôle face aux émotions fortes et peut comprendre que ses émotions et ses besoins peuvent être différents de ceux des autres. Ainsi, il est d'abord essentiel que l'enfant comprenne ses propres émotions et soit en mesure de les réguler, pour qu'il puisse ensuite se tourner vers l'autre et faire preuve d'empathie.

1. Donner l'exemple !

Une grande partie des comportements sont appris tout simplement par l'enfant qui reproduit les comportements de ses proches, dont il est témoin. Il est donc important de démontrer de l'empathie envers les gens qui vous entourent. Vous pouvez, par exemple...

- ... verbaliser à l'enfant ce qui vous amène à faire preuve d'empathie envers une personne.
- ... utiliser un langage positif et non discriminatoire envers les autres, au quotidien.
- ... offrir du réconfort ou de l'aide à une personne qui semble en avoir besoin.

2. Une affaire de régulation des émotions...

Comment s'attendre à ce que l'enfant comprenne les émotions d'autrui et lui démontre de l'empathie alors qu'il a de la difficulté à comprendre et réguler ses propres émotions ?

- Encourager l'enfant à porter attention aux sensations physiques et aux pensées qui accompagnent une émotion. Ainsi, il pourra ensuite la détecter plus rapidement et agir avant d'être envahi par celle-ci.
- L'encourager à «utiliser ses mots» pour communiquer ce qu'il ressent, et à le faire de façon respectueuse.
- Enseigner l'affirmation positive, c'est-à-dire les façons positives de faire valoir ses besoins et de communiquer ses insatisfactions.

3. Se tourner vers l'autre :

CONSEILS AUX PARENTS	CONSEILS AUX ENSEIGNANT(E)S / INTERVENANT(E)S
<ul style="list-style-type: none"> → Utilisez une situation vécue par un personnage fictif tiré d'un livre, d'un film ou d'une émission télévisée pour permettre à l'enfant de se pratiquer à se mettre dans la peau de l'autre, puis, demandez-lui par exemple : <i>comment te sentirais-tu si tu étais à la place de Frida ? Quelle serait ta réaction ?</i> → Souligner les impacts positifs des gestes empathiques posés par l'enfant. Il se sentira valorisé et sera davantage porté à répéter ce type de gestes. Par exemple : <i>Tu as vu comme elle est contente ? Je suis certaine qu'elle l'apprécie !</i> 	<ul style="list-style-type: none"> → Lors d'un conflit entre des élèves, écoutez le point de vue de chacun et communiquez-le à l'autre. → Ne tolérez pas les comportements d'intimidation à l'école. Enseignez plutôt aux élèves l'acceptation de la différence et les comportements positifs à adopter comme alternative. → Encourager les élèves à s'entraider, à rendre service et à réconforter une autre personne. Féliciter les élèves lorsqu'ils démontrent de l'empathie.

L'imagination : un outil à ne pas négliger!

L'imagination a une place importante dans la vie de Frida. Lorsqu'elle ressent les symptômes de sa maladie, elle se sert de son imagination pour s'évader vers un monde où elle ne ressent plus la douleur. Lorsqu'elle est triste ou inquiète, elle lui amène du réconfort et un sentiment de sécurité. Son amie imaginaire la protège, lui donne espoir en sa guérison et lui donne la motivation et la confiance nécessaire pour persévérer.

Qu'est-ce que l'imagination ?

L'imagination réfère à la capacité intellectuelle de créer des images, de les partager et de façonner la réalité selon celles-ci¹².

Frida développe son imagination par le jeu et par la création d'œuvres artistiques. Ce sont deux moyens couramment utilisés pour stimuler l'imagination des enfants, qui ont de nombreux bénéfices. Le schéma présenté au verso offre quelques conseils pour stimuler l'imagination par le jeu et/ou par la pratique d'une forme d'art, et explique les avantages qui y sont reliés.



12 Levine, E. G. *Chapter 14 : On the Play Ground. Child Psychotherapy and Expressive Arts Therapy*. 257-273. Dans : Levine, E. G., Levine, S. K. (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy : Theoretical and Clinical Perspectives*. Jessica Kingsley Publishers.

DÉVELOPPER L'IMAGINATION PAR LE JEU

- Pour utiliser sa créativité, un enfant doit parfois devoir jouer seul, sans autre stimulation. Occasionnellement, il doit aussi s'ennuyer. L'enfant cherchera alors à s'amuser et, étant seul, il n'aura pas le choix d'utiliser son imagination.
- Laisser l'enfant s'amuser avec des objets banals qui, à la base, ne sont pas conçus pour jouer (par exemple, une roche, une boîte de carton, une couverture, ou un emballage).
- Utiliser des jeux de rôles ou de visualisation, des histoires, des figurines ou des peluches comme façon ludique d'aider un enfant à se préparer ou à s'adapter à une nouvelle situation.

CRISTINA : Ô Docteur, Docteur, que m'arrive-t-il ?

FRIDA : Frida, j'ai effectué de nombreux tests et je t'annonce que tu as attrapé TATATAM!... la poliomyélite!

- Les jeux qui stimulent l'imagination peuvent aussi favoriser le développement des habiletés sociales comme l'écoute et l'empathie.

TONITO : On a tous un peu d'animal en nous... Moi, c'est un rire de cochon...

FRIDA : Et moi... une petite patte de poulet...

- L'art ou le jeu peut être utilisé comme un moyen de communication par l'enfant. Il s'agit alors d'outils intéressants pour nous permettre de lui apporter de l'aide. Toutefois, nous ne devons pas guider le jeu ou la création artistique dans le but de répondre à un objectif préétabli. Il faut plutôt simplement lancer une ligne à l'eau et laisser l'enfant s'exprimer librement.
- Dans le jeu comme dans la création artistique, l'enfant doit pouvoir explorer et faire des découvertes, sans que des limites ne lui soient imposées. Accueillez ses idées, aussi loufoques soient-elles!

TONITO (À Frida) : Penses-tu que je peux colorier Chiquita... en bleu ?

FRIDA : Tu peux même y ajouter des pois jaunes si tu veux!!! Et un nez rouge!

DÉVELOPPER L'IMAGINATION PAR LES ARTS

- L'imagination entre en jeu lorsque l'enfant a l'opportunité de créer une œuvre artistique. L'enfant doit donc se pratiquer à improviser et à créer librement. Par exemple, il est mieux de prioriser la feuille blanche plutôt que le dessin à colorier pour développer son imagination.
- Utiliser la création artistique pour communiquer à l'enfant qu'il a le droit de faire des essais, de se tromper, et de recommencer. L'enfant apprend alors que les erreurs font partie de la vie.
- La pratique d'une forme d'art peut être un bon moyen de gestion des émotions négatives pour un enfant comme pour un adulte. Offrez-lui l'opportunité d'utiliser la création artistique à cet effet, s'il le désire. Vous pouvez également donner l'exemple en utilisant vous-même cette méthode.

FRIDA : J'ai dansé avec la mort, mais j'ai transformé chaque cicatrice, chaque souffrance en tableaux sur lesquels j'ai peint mon histoire, ma réalité. Je n'ai suivi aucune école ni l'influence de quiconque. J'avais besoin de m'exprimer et, par la peinture, je pouvais tout dire et me battre pour ma liberté! Liberté d'être une fille, d'aimer, de voyager, de créer. J'ai trouvé de la beauté en chaque chose.

Le processus créatif est cathartique. À propos des écrivains, Boris Cyrulnik dit : «*En écrivant, en raturant, en gribouillant des flèches dans tous les sens, l'écrivain raccommode son moi déchiré. Les mots écrits métamorphosent la souffrance*».

Frida Kahlo dira : «*Ma peinture porte en elle le message de la douleur [...]. La peinture a complété ma vie. Les peintures se sont substituées à tout ça.*»

Crédits

Rédaction : Violette Duguay – Chargée de projet

www.holafrida-film.com/qc/

Images du film : © Haut et court, Tobo, Du Coup



Funded by the Government of Canada
Financé par le gouvernement du Canada

