

Les pratiques favorisant l'efficacité des programmes d'éducation parentale

destinés aux parents de jeunes enfants confrontés à des stressseurs multiples

Comment aider les participants à utiliser ce qu'ils ont appris

Un programme bien conçu, comportant un contenu de qualité qui s'appuie sur des preuves solides, risque malgré tout de ne pas produire les résultats escomptés si sa mise en œuvre est inadéquate. Pour qu'un programme prometteur soit vraiment efficace, vous devez prêter attention non seulement à son contenu, mais aussi à des aspects comme le recrutement, la rétention, l'engagement, le maintien des nouveaux acquis et le soutien continu.

Tout programme de prévention doit avoir pour but d'amener les parents à utiliser à la maison les connaissances et les idées qu'ils acquièrent au sein du groupe. En parler n'est pas suffisant; pour améliorer la vie des enfants, les parents doivent mettre les idées en pratique. Les animateurs qualifiés ont recours à des techniques qui servent à aider les parents à ce faire.

Voici quelques suggestions de moyens pour aider les parents de jeunes enfants confrontés à des stressseurs multiples à passer de l'apprentissage en salle de rencontre à l'usage à la maison¹ :

- **Reconnaissez la place des attitudes et des valeurs** dans l'apprentissage. L'adoption de nouveaux comportements touchant à la santé comporte toujours une dimension émotionnelle; vous devez tenir compte des attitudes, des croyances et des valeurs des participants. Vous pouvez faire appel aux émotions des participants en employant des techniques interactives, notamment des jeux de rôle et des démonstrations. Une des techniques qui a le plus d'impact sur le plan émotif consiste à filmer le participant avec son enfant puis à lui donner une rétroaction en mettant l'accent sur ses points forts et sur ses réussites.
- **Personnalisez** l'apprentissage. Si vous donnez de nombreux exemples pratiques de façons dont les participants peuvent appliquer des nouvelles idées à la maison, ils auront plus de facilité à transformer les connaissances acquises en actions qu'ils considèrent pertinentes et utiles dans leur situation. Les histoires personnelles d'autres membres du groupe seront très convaincantes pour concrétiser cette transformation.
- **Insufflez de la confiance et de l'espoir** aux participants. Si, au départ, les parents ont une faible estime de soi et un faible sentiment d'auto-efficacité, l'animateur les aidera à réussir en leur démontrant qu'il croit en leurs capacités. En fait, les recherches indiquent que vous pouvez contribuer grandement au succès d'un programme d'intervention précoce en alimentant chez les participants des sentiments de confiance et de compétence dans leur rôle parental.

Cette confiance en soi est importante puisque les études démontrent qu'un faible sentiment d'auto-efficacité en ce qui concerne l'éducation des enfants contribue à des styles parentaux inconstants et, par conséquent, à des résultats médiocres chez les enfants. Vous employez une approche axée sur les forces en rappelant aux participants leurs réussites antérieures lorsqu'ils rencontrent des difficultés et en divisant un nouveau comportement en petites étapes qui semblent plus réalisables. Encouragez aussi les participants à définir eux-mêmes leurs priorités et aidez-les à imaginer des solutions.

« Les gens constatent qu'ils savent beaucoup plus qu'ils ne le croyaient. Ils deviennent plus confiants dans leurs rapports avec leurs enfants, ce qui peut continuer de les aider lorsque leur enfant commence l'école. Les gens se rendent compte qu'ils ne sont pas les seuls à percevoir ou à exercer leur rôle parental d'une certaine manière et qu'il arrive à tout le monde d'avoir l'impression de devenir fou à l'occasion. »

Sondage auprès des animateurs et animatrices de groupes de parents, entrepris par FRP en 2006

- Dans vos interactions avec les participants, **donnez l'exemple d'aptitudes** que les parents peuvent mettre à l'essai avec leurs enfants. Lorsque vous utilisez des techniques d'écoute active, d'empathie et de résolution de problèmes au sein du groupe, vous montrez aux parents des façons concrètes d'interagir avec leurs enfants.

¹Ce sommaire est le quatrième d'une série de cinq documents résumant les pratiques qui se sont révélées les plus efficaces pour travailler avec des parents de jeunes enfants vivant dans des conditions comportant des défis multiples. Des références complètes pour toutes les suggestions formulées dans ce sommaire sont fournies dans le rapport intitulé *What Works for Whom? Promising Practices in Parent Education* rédigé par Betsy Mann et publié par l'Association canadienne des programmes de ressources pour la famille (FRP Canada). Pour consulter *What Works for Whom?* (en anglais seulement), ainsi que les quatre autres sommaires, visitez le site www.frp.ca.

- Utilisez des techniques **d'apprentissage actif**. L'apprentissage s'anime lorsque les gens font des activités. Vous pouvez illustrer des concepts à l'aide de démonstrations ou de vidéos, ainsi qu'au moyen de jeux de rôle scénarisés ou improvisés. Dans le cadre de plusieurs programmes parentaux, les animateurs ont constaté que les sketches filmés sont très efficaces pour aider les participants à imaginer comment ils peuvent utiliser des nouvelles stratégies, surtout lorsque le visionnement est suivi d'une discussion portant sur les aptitudes démontrées.

« Un grand nombre de parents n'ont pas eu de bons modèles parentaux. Ils doivent donc faire l'expérience de jouer et ont besoin qu'on leur montre comment interagir positivement avec leurs enfants, ce qui les aide souvent à apprendre à être moins stressés avec leurs enfants. »

Sondage auprès des animateurs et animatrices de groupes de parents, entrepris par FRP en 2006

- Offrez aux participants des **occasions de s'exercer**. Pour intégrer les apprentissages à leur vie quotidienne et pour consolider leurs nouvelles habitudes, les parents doivent pouvoir s'exercer. Vous pouvez fournir aux participants des occasions d'exercer leurs habiletés en organisant des jeux de rôle entre adultes ou des séances d'exercice avec les enfants. Dans le cas où les parents n'ont pas souvent eu l'occasion d'interagir avec des bébés, il est particulièrement important que leur bébé soit présent durant les rencontres. Les participants pourront ainsi exercer sur-le-champ des nouvelles aptitudes, comme répondre aux signaux de leur bébé, au lieu d'attendre d'être rendus à la maison. Dans le cadre de plusieurs programmes, les interactions entre les parents et leurs enfants sont filmées et visionnées; l'animateur donne ensuite une rétroaction et des conseils aux parents.

« [J'ai vu les effets des] interactions positives qui ont été démontrées, comme toucher les enfants et chanter avec eux. Les mamans ne faisaient pas ça avec leurs enfants lorsqu'elles sont arrivées ici, mais depuis qu'elles nous ont vus le faire avec leurs enfants maintes et maintes fois, la plupart de ces jeunes mamans font maintenant la même chose. Au début, elles me croyaient folle, jusqu'à ce qu'elles voient la réaction de leur enfant. »

Sondage auprès des animateurs et animatrices de groupes de parents, entrepris par FRP en 2006

- Mettez sur pied un **programme connexe pour enfants** dans le cadre des services de garde offerts. Si les enfants et les parents ont une période de jeu ensemble après la séance pour adultes, les membres du personnel peuvent profiter de moments propices pour donner un exemple pratique de l'utilisation en contexte réel des techniques présentées durant la séance. De tels programmes à composantes multiples permettent une synergie entre les méthodes d'apprentissage structurées et informelles.
- Demandez aux participants de **choisir une stratégie qu'ils aimeraient appliquer** à la maison. De nombreux programmes parentaux comportent des « devoirs » qui incitent les parents à mettre en pratique les concepts dont ils ont discuté. Cependant, les parents stressés trouvent souvent, pour diverses raisons, qu'ils ont de la difficulté à faire leurs « devoirs » après les séances. Suivant les principes d'aide participative centrée sur la famille, vous obtiendrez des meilleurs résultats si vous demandez aux participants de choisir eux-mêmes ce qu'ils souhaitent essayer au sein de leur famille. Ils sont plus susceptibles de faire les « devoirs » qu'ils ont choisis eux-mêmes et qu'ils se sont engagés à faire. Qu'un exercice à faire à la maison ait été donné par l'animateur ou choisi par les parents, les résultats sont généralement discutés lors de la rencontre suivante du groupe.

« Une participante nous a indiqué que la lecture répétée d'un article sur l'importance de prendre soin de soi remis comme 'devoir' l'a aidée à passer à travers une période très difficile pendant laquelle elle aurait normalement été très dure envers elle-même. Les participants nous ont demandé d'autres chapitres de ce livre! »

Sondage auprès des animateurs et animatrices de groupes de parents, entrepris par FRP en 2006