

Les services de prise en charge par la parenté au Nouveau-Brunswick

1re édition



Information et soutien pour les personnes qui prennent soin, ou envisagent de prendre soin, d'un enfant ou d'un jeune avec lequel elles entretiennent une relation étroite.

ON VEUT AVOIR DE TES NOUVELLES!

Ce guide est conçu pour soutenir les parents proches et vos commentaires nous aident à l'améliorer.

N'hésitez pas à nous faire part de vos réflexions, suggestions ou questions en visitant soutienssociauxnb.ca/commentaires ou en scannant le code QR ci-dessous.



Ce guide a été mis à jour pour la dernière fois en mars 2026



Comprendre les besoins de l'enfant ou du jeune

Conseils pratiques pour établir des routines, répondre aux besoins émotionnels et reconnaître les traumatismes chez les enfants et les jeunes.

L'arrivée d'un enfant ou d'un jeune chez vous, dans le cadre d'un arrangement des services de prise en charge par la parenté, peut-être une période bouleversante et éprouvante. Quitter son foyer, sa famille et ses habitudes est un grand bouleversement. Nombre d'enfants et de jeunes dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté ont vécu des expériences difficiles telles que des abus, de la négligence, des traumatismes ou une séparation.

Durant cette période d'adaptation, ils peuvent ressentir diverses émotions. Ces sentiments peuvent provenir de la douleur ou de l'incertitude qu'ils ont vécues. Ils peuvent également présenter des difficultés de santé mentale, de développement ou d'apprentissage (diagnostiquées ou non) qui peuvent influencer leur façon de gérer la situation.

Il est important de comprendre comment de telles expériences difficiles peuvent affecter le comportement, les pensées et les sentiments de l'enfant ou du jeune. Cette approche est appelée « prise en charge tenant compte des traumatismes ».

Comment soutenir l'enfant ou le jeune

Les soins tenant compte des traumatismes visent à créer un environnement sécuritaire et aimant où les enfants et les jeunes peuvent se sentir en sécurité et entamer leur guérison. Cela implique de comprendre que les comportements, même difficiles, sont souvent liés à la peur ou à la souffrance.

En faisant preuve de patience, de gentillesse et de constance, vous pouvez aider l'enfant ou le jeune à se sentir soutenu pendant son adaptation à la vie chez vous.

Chaque enfant ou jeune réagit au changement à sa manière. Voici les difficultés courantes auxquelles ils peuvent faire face, les signes à surveiller et des conseils simples pour les aider.

N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul ! Le soutien professionnel peut faire toute la différence, autant pour vous que pour l'enfant ou le jeune. Conseillers, psychologues, thérapeutes familiaux, personnel de soutien scolaire ou même vos proches peuvent vous aider au besoin. Si vous ne savez pas par où commencer, parlez-en à votre travailleur social.



| Pourquoi c'est important :

Les enfants et les jeunes dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté portent souvent les séquelles de traumatismes liés à des expériences passées, comme la négligence, les abus ou la séparation d'avec leurs parents. Ces difficultés peuvent affecter leur santé mentale, leurs émotions et leurs comportements. Soutenir leur bien-être émotionnel et mental vous aide à établir la confiance, à favoriser la guérison et à leur enseigner des stratégies d'adaptation qui leur seront utiles tout au long de leur vie.

| Signes à surveiller :

- **Changements d'humeur :** Sauts d'humeur soudains, notamment colère, tristesse ou irritabilité.
- **Sensibilité :** Réactions excessives aux petits problèmes ou hypervigilance.
- **Isolement social :** Évitement des activités familiales ou des interactions sociales.
- **Problèmes de confiance :** Difficultés à faire confiance aux adultes ou à s'adapter aux routines.
- **Symptômes physiques :** Maux de tête ou maux de ventre sans cause médicale apparente.
- **Troubles du sommeil :** Cauchemars ou insomnies.
- **Changements de comportement ou d'appétit :** Changements notables dans les habitudes alimentaires ou les résultats scolaires.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Rassurez-les :** Utilisez des paroles réconfortantes comme « Tu es en sécurité ici » ou « C'est correct de se sentir comme ça. »
- **Créez des espaces d'expression :** Laissez-les exprimer leurs sentiments de manière qui leur convient, par exemple en dessinant, en tenant un journal, en écoutant de la musique ou en racontant des histoires.
- **Encouragez des activités saines pour gérer leurs émotions :** Offrez-leur des activités comme l'exercice physique, l'art ou des moments de calme.
- **Maintenez des routines :** Des horaires réguliers pour les repas, le coucher et les activités familiales peuvent instaurer un sentiment de stabilité.
- **Faites attention :** Observez les changements de comportement. Par exemple, les comportements peuvent changer après des visites chez les parents ou pendant des périodes importantes sur le plan émotionnel, comme les fêtes. Donnez-leur du soutien supplémentaire si nécessaire.
- **Aménagez des espaces sécuritaires :** Offrez-leur un endroit tranquille où se retirer lorsqu'ils se sentent dépassés.
- **Sollicitez un soutien professionnel :** Si vous, l'enfant ou le jeune éprouvez des difficultés, envisagez de contacter un professionnel, comme un conseiller, un thérapeute ou le personnel de soutien scolaire. Parlez-en à votre travailleur social pour avoir accès à des ressources professionnelles qui peuvent offrir un soutien supplémentaire.



Comprendre le deuil et la perte

| Pourquoi c'est important :

Le deuil et la perte sont des expériences courantes chez les enfants et les jeunes placés dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté. Ils peuvent vivre de la tristesse, de la colère, de la confusion ou de la peur en s'adaptant à la séparation d'avec leurs parents ou leur famille. Accompagner un enfant ou un jeune dans son deuil l'aide à gérer ses émotions de manière saine, à développer sa résilience et à favoriser sa guérison.

| Signes à surveiller :

- **Tristesse** : Se sentir abattu ou contrarié pendant une période prolongée.
- **Colère ou peur** : Réactions intenses ou inattendues.
- **Changements de comportement** : Repli sur soi, comportements perturbateurs ou attitude plus rebelle.
- **Difficultés scolaires** : Difficultés de concentration ou retard dans les apprentissages.
- **Troubles du sommeil** : Difficultés à dormir ou cauchemars fréquents.
- **Éléments déclencheurs émotionnels** : Émotions fortes lors de visites, de fêtes ou de dates importantes.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Validez leurs sentiments** : Rassurez-les en leur disant qu'il est normal d'être triste, en colère ou confus. Utilisez des phrases comme : « C'est normal de se sentir comme ça après une épreuve aussi difficile. »
- **Créez des espaces sécurisants pour exprimer leurs émotions** : Laissez-les exprimer leurs sentiments à leur manière, par exemple en parlant, en dessinant, en écrivant dans un journal ou en jouant.
- **Rassurez-les régulièrement** : Rappelez-leur qu'ils sont en sécurité et aimés sous votre protection.
- **Faites preuve de patience et de soutien** : Le deuil est un processus qui peut prendre du temps. Offrez-leur un accompagnement aimant et restez à l'écoute de leurs besoins.
- **Encouragez des activités saines** : Offrez-leur des activités comme l'art, la musique ou l'activité physique pour les aider à libérer leurs émotions et à traverser leur deuil.
- **Sollicitez un soutien professionnel au besoin** : Le deuil peut parfois sembler insurmontable seul. Des conseillers ou des thérapeutes peuvent aider l'enfant ou le jeune à gérer ses émotions de manière saine. Votre travailleur social peut vous aider à accéder à ces services.



| Pourquoi c'est important :

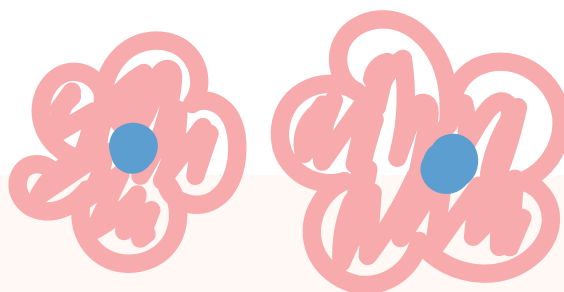
Les enfants et les jeunes dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté éprouvent souvent des sentiments complexes liés à leurs relations et à leur sentiment d'appartenance. Ces émotions peuvent provenir du manque de leurs parents, de l'adaptation à un nouveau foyer ou d'un conflit intérieur. En tant que parent proche, votre soutien contribue à établir la confiance, à renforcer les liens et à créer une base solide pour leur bien-être affectif.

| Signes à surveiller :

- **Culpabilité ou auto-accusation :** Avoir l'impression d'être responsable de la séparation d'avec ses parents.
- **Tristesse ou confusion :** Avoir de la difficulté à comprendre ou à gérer les expériences familiales passées.
- **Émotions mitigées concernant le lien affectif :** Avoir de la difficulté à établir une relation avec vous tout en restant fidèle à ses parents.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Répondre avec douceur :** Utiliser des phrases rassurantes comme : « C'est normal que tes parents te manquent, et c'est normal de se sentir en sécurité ici avec moi. »
- **Aborder la culpabilité avec empathie :** Dire des choses comme : « Ce n'est pas ta faute ; tu n'as pas causé cette situation. »
- **Encourager l'expression :** Laisser l'enfant ou le jeune exprimer ses sentiments à son rythme, par le dessin, l'écriture, la parole ou en parlant.
- **Valoriser ses progrès :** Reconnaître ses efforts par des commentaires positifs, comme : « Je suis fier(ère) de la façon dont tu as exprimé tes sentiments aujourd'hui. »
- **Solliciter un soutien professionnel :** Si vous, l'enfant ou le jeune éprouvez des difficultés, n'hésitez pas à contacter un professionnel, comme un conseiller, un thérapeute ou le personnel de soutien scolaire. Parlez-en à votre travailleur social pour avoir accès à des ressources professionnelles qui pourront vous apporter un soutien supplémentaire.





Instaurer la stabilité grâce aux routines

| Pourquoi c'est important :

Des routines régulières aident les enfants et les jeunes à se sentir en sécurité, soutenus et maîtres de leur environnement. Des horaires prévisibles peuvent réduire le stress, favoriser de bonnes habitudes et renforcer votre lien avec eux.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Établir des horaires réguliers :** Fixez des heures fixes pour les repas, les tâches ménagères, le dodo et les activités familiales.
- **Utiliser des supports visuels :** Créez des tableaux avec des autocollants, des agendas hebdomadaires ou des calendriers simples pour les aider à comprendre et à suivre les routines.
- **Annoncer les transitions :** Donnez des indications douces avant les changements, par exemple : « Dans 10 minutes, on commence à se préparer pour le coucher. »
- **Proposer des choix :** Laissez-les prendre des décisions pour qu'ils se sentent plus autonomes, comme choisir une histoire pour s'endormir ou leur petit-déjeuner.
- **Créer des traditions ensemble :** Créez des rituels significatifs, comme une soirée cinéma en famille chaque semaine ou un rituel matinal particulier.
- **Accompagner les enfants et les jeunes :** Proposez des rappels pour faciliter les transitions entre les activités.



Soutenir l'identité et la culture

| Pourquoi c'est important :

Honorer et célébrer l'identité et la culture d'un enfant ou d'un jeune est essentiel pour renforcer sa confiance en soi, favoriser son sentiment d'appartenance et promouvoir la fierté d'être soi-même.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Célébrez leur culture ensemble :** Participez à des activités comme cuisiner des plats traditionnels, écouter de la musique, explorer la langue, assister à des événements locaux ou célébrer des fêtes culturelles.
- **Apprenez-en davantage sur leur héritage :** Prenez le temps de vous renseigner sur leurs origines culturelles, surtout si elles diffèrent des vôtres.
- **Intégrez des traditions importantes :** Demandez-leur quelles routines, coutumes ou traditions sont importantes pour eux et intégrez-les à votre vie de famille.
- **Créez des liens avec leur communauté :** Présentez-les à des groupes, des mentors ou des événements qui partagent et soutiennent leur culture.
- **Mettez en valeur l'identité culturelle à la maison :** Exposez des objets comme des livres, des œuvres d'art ou des décorations qui reflètent et célèbrent leur culture.



| Pourquoi c'est important :

Les enfants et les jeunes dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté peuvent présenter des comportements difficiles parce qu'ils gèrent leurs émotions et s'adaptent à leur nouvel environnement. Comprendre l'origine de ces comportements et y répondre avec patience et constance peut les aider à se sentir en sécurité et soutenus.

| Signes à surveiller :

- **Passage à l'acte :** Comportements tels que frapper, crier ou faire des crises de colère.
- **Test des limites :** Refus de suivre les règles ou contestation des limites fixées.
- **Difficultés de concentration :** Difficulté à se concentrer ou à rester attentif à une tâche.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Restez calme :** Prenez de grandes respirations ou prenez un peu de recul pour vous recentrer avant de répondre.
- **Félicitez les comportements positifs :** Reconnaissez leurs efforts et offrez-leur des récompenses comme des autocollants ou du temps de jeu supplémentaire pour renforcer les bons comportements.
- **Établissez des attentes claires :** Établissez des limites cohérentes pour créer un environnement prévisible.
- **Aidez-les à gérer leurs émotions :** Soutenez-les pour qu'ils nomment et comprennent leurs sentiments, comme la frustration ou la tristesse.
- **Montrez-leur des stratégies d'adaptation saines :** Démontrez des techniques comme la respiration profonde ou la résolution de problèmes pour les aider à gérer les difficultés.
- **Demandez de l'aide professionnelle :** Si l'enfant ou le jeune éprouve des difficultés avec des comportements problématiques, envisagez de contacter un professionnel, comme un conseiller, un thérapeute ou un spécialiste du comportement. Parlez-en à votre travailleur social pour explorer les ressources et le soutien disponibles.





Encourager une communication ouverte

| Pourquoi c'est important :

Une communication ouverte est essentielle pour établir la confiance et la compréhension. Lorsque les enfants et les jeunes dans un arrangement des services de prise en charge par la parenté se sentent écoutés et soutenus, ils sont plus enclins à partager leurs pensées, à exprimer leurs émotions et à développer des relations saines. En créant un environnement où il est possible de parler en toute sécurité, vous pouvez les aider à mieux comprendre leurs expériences et à prendre confiance en eux pour s'exprimer.

| Comment vous pouvez les aider :

- **Donnez-leur du temps :** Laissez-les s'exprimer à leur propre rythme, sans les forcer à parler.
- **Écoutez sans jugement :** Validez leurs émotions en disant par exemple : « Ça a l'air bouleversant. Je comprends pourquoi tu te sens comme ça. »
- **Posez des questions ouvertes :** Encouragez la conversation avec des questions comme : « Quel a été le meilleur moment de ta journée ? »
- **Montrez l'exemple :** Partagez vos propres émotions de façon adaptée à l'âge pour montrer qu'il est normal de parler de ses sentiments.
- **Créez des moyens d'expression non verbaux :** Proposez des alternatives comme tenir un journal, dessiner ou pratiquer d'autres activités créatives pour les aider à exprimer leurs émotions.

Possibilités de formation et d'éducation

Pour mieux vous préparer aux défis liés à l'accompagnement des enfants et des jeunes, profitez des formations et ressources disponibles :

- **Formation PRIDE (PPSFR) (Processus du perfectionnement et du soutien des familles-ressources) :** Ce programme en ligne aborde les traumatismes, l'attachement, le soutien aux besoins développementaux et les stratégies comportementales. Il aide les familles d'accueil, les parents adoptifs et les parents proches à mieux comprendre le vécu des enfants ou des jeunes dont ils ont la charge et leur offre des suggestions pratiques. Si cela vous intéresse, communiquez avec votre travailleur social.
- **Ateliers et activités :** Bien que les programmes de la Fondation de l'adoption du Nouveau-Brunswick soient conçus pour soutenir les parents adoptifs, les parents proches sont les bienvenus ! Venez rencontrer d'autres personnes qui vivent des expériences similaires et apprenez de nouvelles compétences en matière de soins. Pour en savoir plus, consultez [le site Web du Réseau de soutien à l'adoption de la Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption](#) (ou faites une recherche en ligne pour « Fondation du Nouveau-Brunswick pour l'adoption – Réseau de soutien à l'adoption »).

