

Traverser les années intermédiaires avec la maîtrise de soi



Ce guide a été produit pour les familles de Toronto et ceux qui travaillent avec des enfants d'âge intermédiaire (6 à 12 ans).



POWERED BY THE MINDS AT CHILD DEVELOPMENT INSTITUTE



TABLE DES MATIÈRES

- 2** Que sont les années intermédiaires?
- 3** La maîtrise de soi : l'élément essentiel
- 4** La détection et l'intervention précoces
- 5** Apprendre la maîtrise de soi avec SNAP®
- 6** Qui devrait suivre le programme SNAP?
- 8** La stratégie SNAP
- 9** SNAP fonctionne!
- 10** Conseils pour des relations parent-enfant saines
- 18** Ressources pour les parents et les éducateurs à Toronto

Ce guide de ressources pour les années intermédiaires a été créé par le Child Development Institute afin d'aider les parents et les fournisseurs de soins à mieux comprendre la vie changeante des enfants de 6 à 12 ans et certains défis qu'ils pourraient affronter lors de ce stade de développement critique.

Bien qu'il ne soit certainement pas complet, ce petit guide traite de l'importance des années intermédiaires, de la maîtrise de soi et des signes d'avertissement à surveiller pour effectuer une intervention précoce. Il donne aux parents des conseils utiles pour aider leurs enfants et gérer les comportements problématiques à la maison. Il contient également des renseignements utiles et des liens vers les services et les ressources communautaires offerts à Toronto, y compris le programme SNAP.



QUE SONT LES ANNÉES INTERMÉDIAIRES?

L'âge de 6 à 12 ans est considéré comme étant « les années intermédiaires » d'un enfant.

Durant ce stade de développement, les enfants deviennent de plus en plus indépendants au fur et à mesure qu'ils explorent le monde qui les entoure. Ils passent beaucoup de temps à l'école, où ils nouent des amitiés et continuent d'apprendre que les gestes ont des conséquences positives ou négatives. Cela les aide à comprendre leur monde, ainsi qu'à mieux résoudre leurs problèmes et prendre des décisions.

Lorsqu'ils entrent dans leurs années intermédiaires, la plupart des enfants commencent à apprendre à gérer leurs impulsions, à comprendre leurs émotions et à maîtriser leur comportement.

Les connaissances et les aptitudes que les enfants acquièrent pendant ces années intermédiaires serviront de base à leur croissance intellectuelle, émotionnelle et sociale pour le reste de leur vie.

Toutefois, c'est également lors des années intermédiaires que nous pouvons commencer à remarquer des problèmes comportementaux qui s'enracinent. Certains enfants ont plus de difficulté à maîtriser leurs impulsions, à suivre les règles ou à se comporter de façon socialement acceptable.

Les problèmes de comportement qui ne sont pas réglés rapidement peuvent nuire au développement social et scolaire d'un enfant, en plus d'engendrer du stress pour l'enfant et sa famille.

Heureusement, les enfants se développent toujours pendant cette étape cruciale, et des stratégies parentales efficaces peuvent énormément contribuer à ce qu'ils se développent de façon saine et prosociale. Le cerveau est toujours « en construction » pendant les années intermédiaires, donc il peut être remodelé par les expériences ayant une incidence positive sur les comportements problématiques avant que ces derniers se fixent.

C'est à ce moment que la maîtrise de soi entre en jeu...

LA MAÎTRISE DE SOI : L'ÉLÉMENT ESSENTIEL

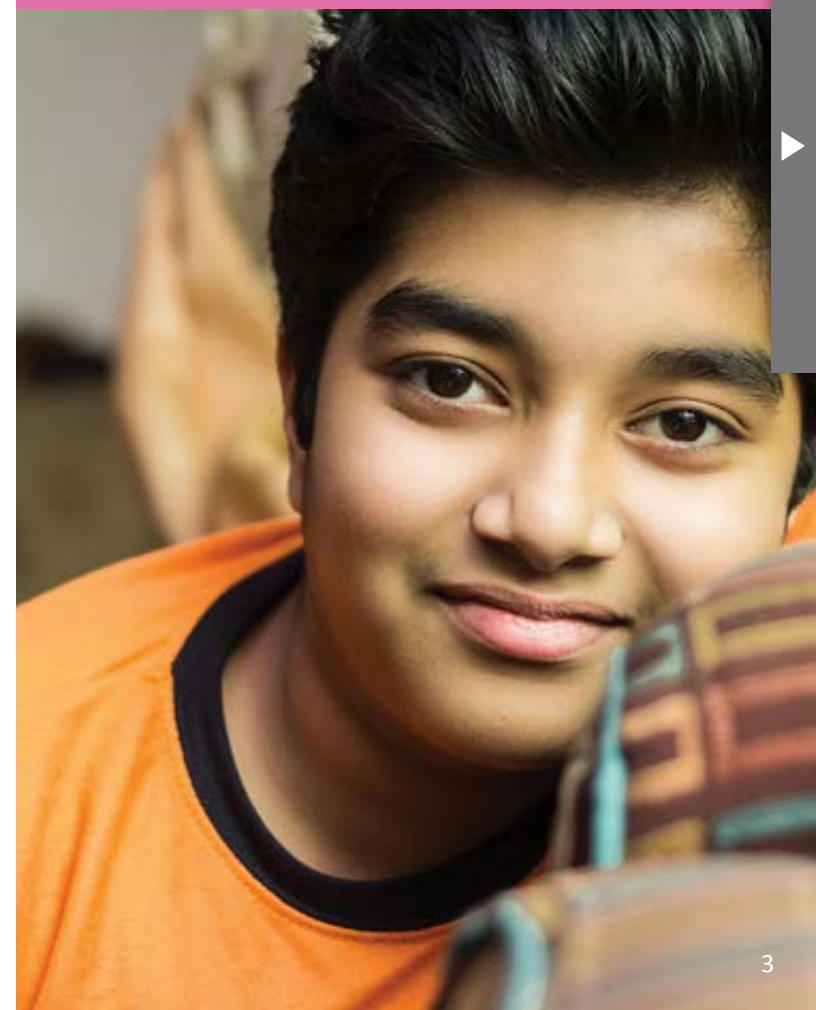
LA MAÎTRISE DE SOI désigne la capacité de contrôler nos désirs (« Je le veux »), nos émotions (« Je suis fâché ») et nos impulsions (« Je le prends »), particulièrement lors des situations difficiles.

LA MAÎTRISE DE SOI est essentielle pour qu'un enfant se développe de façon saine et prosociale, et elle est l'un des meilleurs indicateurs de son succès scolaire et professionnel. Elle est également « l'élément essentiel » à travailler chez les enfants qui présentent des problèmes de comportement. Toutefois, étant donné que le cerveau des enfants se développe constamment pendant les années intermédiaires, il s'agit du moment idéal pour renforcer les aptitudes de maîtrise de soi.

Le contrôle des émotions est un type de maîtrise de soi important pour qu'un enfant se développe sainement. Il désigne l'aptitude de surveiller, d'évaluer et de modifier nos réactions émotionnelles afin d'atteindre nos buts. L'apprentissage de cette aptitude est particulièrement important pendant les années intermédiaires, car la capacité d'un enfant à former des liens émotionnels à l'école, à la maison et dans la communauté augmente considérablement à ce moment.

« La maîtrise de soi pendant l'enfance prédit la santé physique, les problèmes de dépendance, la situation financière personnelle et la criminalité. » – Moffit et al. 2010

« Les parents peuvent servir de modèles positifs et fiables pour le développement d'une bonne maîtrise de soi. » – Duckworth, Gendler et Gross, 2014.





Signes d'avertissement importants dans le comportement de votre enfant :

- Problèmes avec les relations familiales
- Agressivité physique
- Agressivité verbale
- Manque de maîtrise de soi et d'aptitudes de résolution des problèmes
- Difficulté à nouer et à maintenir des relations saines avec ses pairs
- Anxiété
- Tristesse ou dépression
- Isolement
- Vandalisme ou bris de propriété
- Comportement de défiance
- Vol
- Intimidation
- Irritabilité et/ou inattention



LA DÉTECTION ET L'INTERVENTION PRÉCOCES

La recherche a démontré qu'il existe une période d'avertissement de sept ans – l'âge de 7 à 14 ans – avant que les problèmes comportementaux d'un enfant mènent à des crimes graves.

Les problèmes de comportement non réglés peuvent nuire au développement d'un enfant. Nous pouvons espérer que « cela lui passera », mais ignorer de tels problèmes peut mener à des comportements antisociaux plus graves, notamment l'intimidation, l'agressivité, le non-respect des règles et la criminalité.

Sans intervention précoce, ces enfants pourraient ne jamais avoir l'occasion de réaliser leur plein potentiel.

Toutefois, avec la détection et l'intervention précoces, les enfants peuvent recevoir de l'aide rapidement. En enseignant aux enfants des aptitudes importantes de contrôle des émotions, de maîtrise de soi et de résolution des problèmes pendant les années intermédiaires critiques, nous pouvons leur éviter de sérieux problèmes plus tard dans leur vie.

Les enfants ont souvent de la difficulté à comprendre et à gérer ces problèmes, et cela peut poser des défis quotidiens à la maison, à l'école, avec les pairs et au sein de la communauté. Si vous remarquez un ou plusieurs signes d'avertissement mentionnés ci-dessus dans le comportement de votre enfant, vous devriez obtenir de l'aide.



CLIQUEZ POUR VOIR :
À quoi s'attendre

APPRENDRE LA MAÎTRISE DE SOI AVEC SNAP

Pour les parents qui ont besoin de soutien, des programmes tels que SNAP peuvent aider.

Le programme SNAP (Stop, N'agis pas, Analyse et Planifie) est un modèle éprouvé qui enseigne aux enfants au comportement problématique, et à leurs parents, à faire de meilleurs choix « sur le vif ». En les aidant pour la maîtrise des émotions et de soi, ainsi que pour la résolution de problèmes, SNAP leur enseigne à s'arrêter, à réfléchir et à trouver des solutions qui rapetisseront leurs problèmes plutôt que de les amplifier.

Mis au point depuis les 30 dernières années par le Child Development Institute (CDI) de Toronto, SNAP est un programme primé conçu spécialement pour les garçons et les filles. Il a maintenant été adopté partout au Canada et dans le monde, et il s'utilise à la maison, à l'école et dans la communauté. SNAP aide les enfants à mieux comprendre leurs émotions et impulsions, en plus de leur enseigner la maîtrise de soi. Il aide également les parents à renforcer leurs aptitudes parentales et à contribuer au développement sain de leur enfant.

La recherche démontre que SNAP :

- augmente la maîtrise des émotions, la maîtrise de soi et les aptitudes de résolution des problèmes;
- réduit l'agressivité, l'intimidation, l'anxiété, la dépression et les comportements antisociaux;
- augmente les compétences sociales et favorise les comportements prosociaux;
- améliore l'expérience scolaire en réduisant les problèmes comportementaux à l'école;
- améliore les aptitudes parentales; et
- oriente les enfants et les parents vers des ressources communautaires.

QUI DEVRAIT SUIVRE LE PROGRAMME SNAP?

SNAP est destiné aux garçons et aux filles âgés de 6 à 11 ans aux prises avec des problèmes d'extériorisation tels que l'agressivité, le non-respect des règles et l'intimidation. Souvent, ces comportements sont assortis de problèmes d'intériorisation tels que l'anxiété, l'isolement et la dépression.

Prenez note des signes d'avertissement à la page 4 – si votre enfant présente l'un ou l'autre de ces problèmes ou comportements problématiques, SNAP peut aider.

La recherche a démontré que le traitement le plus efficace pour les problèmes comportementaux consiste à utiliser conjointement :

Thérapie cognitivo-comportementale centrée sur l'enfant

Thérapie comportementale axée sur les liens entre les pensées, les émotions et les gestes de l'enfant



Formation sur la gestion parentale

Enseigner aux parents comment gérer efficacement les comportements de leur enfant



SNAP s'utilise avec les enfants et les parents. Il a été démontré que ce programme **réduit** l'agressivité des enfants tout en **augmentant** le contrôle des émotions, la maîtrise de soi, les aptitudes de résolution des problèmes et les compétences sociales. SNAP améliore également les aptitudes de gestion parentale et contribue à l'expérience scolaire d'un enfant en réduisant ses comportements problématiques.

CLIQUEZ POUR VOIR :
À quoi s'attendre (en anglais)



LA STRATÉGIE SNAP

La stratégie SNAP est simple et elle fonctionne pour les enfants, les parents et les enseignants.

Pendant 13 semaines, les enfants assistent au groupe SNAP pour les garçons ou SNAP pour les filles pendant que leurs parents assistent au groupe SNAP pour les parents.* À l'aide de jeux de rôle, d'exercices à la maison et de séances familiales, les enfants et les parents apprennent à gérer les situations difficiles comme suit :

STOP

En s'arrêtant (par ex. : en comptant jusqu'à 10 ou en prenant des respirations profondes) dès que leur corps commence à réagir (par ex. : pulsations dans la tête, tension, sensation de chaleur). Nous nommons ces réactions des indices corporels.

N'AGIS PAS, ANALYSE

En identifiant les pensées négatives (par ex. : « Il le fait pour me fâcher ») pour les remplacer par des déclarations réalistes ou des pensées positives (par ex. : « Je suis capable »).

PLANIFIE

En choisissant un plan qui répond aux trois critères suivants : 1) il rapetisse le problème au lieu de l'amplifier, 2) il ne brise rien et ne blesse personne, et 3) il les fait sentir bien.

CLIQUEZ POUR VOIR :
Comment utiliser la
stratégie SNAP (en anglais)



Un composant clé de la technique SNAP constitue à aider les enfants à identifier les éléments déclencheurs (ce qui les fâche, les frustre, les rend tristes ou les inquiète), puis à établir un lien entre leurs indices corporels, leurs pensées, leurs émotions et leurs actions.

En suivant ces étapes, les enfants et les parents deviennent plus conscients de leurs émotions, de leurs éléments déclencheurs et de leurs impulsions, et ainsi, ils apprennent à ralentir, à demeurer calmes, à confronter leurs pensées négatives et à trouver des plans positifs.

* Les séances de groupe SNAP constituent le service de base des programmes SNAP. Au besoin, d'autres services SNAP sont également disponibles, notamment du counseling individuel/familial, du soutien scolaire, de l'orientation vers des services communautaires et le programme SNAP leadership jeunesse.

SNAP FONCTIONNE!

Et si on vous disait que SNAP peut « réinitialiser » le cerveau d'un enfant en 13 semaines seulement?

C'est vrai.

Dans une étude réalisée par le Hospital for Sick Children et l'université de Toronto, des chercheurs éminents ont constaté qu'au fur et à mesure que les enfants apprennent à utiliser SNAP et à développer la maîtrise de soi et des aptitudes de résolution des problèmes, leurs régions cérébrales responsables de la maîtrise affichent plus d'activité.

Nous aidons les enfants et les parents depuis 30 ans, et SNAP a subi des recherches rigoureuses ayant atteint le plus haut niveau d'excellence scientifique et clinique. Au cours des 15 dernières années, SNAP a été implanté partout dans le monde.

Nous avons confiance en SNAP et nous avons la passion de rejoindre plus d'enfants et de familles dans la communauté.

Si vous connaissez un enfant ou une famille qui pourrait bénéficier des services de SNAP, visitez notre site Web pour en apprendre plus sur nos programmes et les résultats qu'ils entraînent.

Les parents de Toronto peuvent appeler la ligne directe SNAP au 1-416-654-8989.

stopnowandplan.com/fr



« Mon fils souffre de TDA et de problèmes de maîtrise de la colère. Nous nous sentions perdus et frustrés de ne pas pouvoir briser le cycle des crises de colère. SNAP nous a fourni des outils essentiels pour nous aider en tant qu'individus et en tant que famille. Nous ne pouvons insister davantage sur l'espoir que ce programme a donné à notre famille, particulièrement à notre fils. » – Mère d'un garçon SNAP

« Sans SNAP, je ne serais pas la personne que je suis aujourd'hui. » – Garçon SNAP

« Avant, je m'emportais et je me battais avec les gens, mais quand je suis venue ici, j'ai appris que je n'étais pas obligée de me battre. Je n'avais qu'à utiliser SNAP. » – Fille SNAP



CONSEILS POUR DES RELATIONS PARENT-ENFANT SAINES



TRUCS

► Vous aurez plus de succès à utiliser ces aptitudes si vous utilisez l'approche **S.I.P.** : des comportements **spécifiques** doivent engendrer une conséquence **immédiate** et **prévisible**.

Élever un enfant peut être à la fois enrichissant et difficile. De l'énergie, de l'attention, de la patience, de l'humour et de l'amour sont nécessaires pour guider un enfant qui se développe si rapidement et qui change de nombreuses façons.

Parfois, les parents peuvent faire quelques erreurs dans ce travail ardu. La clé est de ne pas se retrouver coincé et d'utiliser la maîtrise de soi et des stratégies parentales positives pour guider l'enfant et réparer la relation pendant les moments difficiles.

Si votre enfant présente des problèmes comportementaux, les conseils d'éducation parentale suivants peuvent vous aider à éviter et à résoudre les problèmes à la maison :

- | | |
|------------------------|--|
| ① Surveillance | ⑤ Tableau de récompenses |
| ② Écoute | ⑥ Pause |
| ③ Encouragement | ⑦ Résolution des problèmes avec P.A.S.T.E. |
| ④ Directives efficaces | |

! **Remarque:** Toutes les stratégies énumérées sont fondées sur des preuves, mais il ne s'agit pas d'une liste complète. Pour plus d'informations sur ces stratégies et les modèles théoriques, veuillez consulter la page 18.

1

La **SURVEILLANCE** consiste à toujours connaître les allées et venues de votre enfant.

Voici comment :

- Posez les questions où, quand, quoi et qui.
- Lorsque votre enfant demande la permission de sortir, il doit vous dire **OÙ** il ira, **QUAND** il reviendra, **QUOI** il fera et avec **QUI** il sera.

Est-ce que je peux aller chez Miguel?



Oui, mais tu dois m'appeler quand tu seras arrivé.



Remarque : En tant que parent, vous devez déterminer l'action la plus appropriée pour la situation et l'âge de votre enfant (par ex. : s'il s'agit d'un jeune enfant, vous pouvez marcher avec lui jusqu'à la maison de son ami).

TRUCS

- Gardez une liste des amis de votre enfant, de leurs adresses et de leurs numéros de téléphone, et faites connaissances avec leurs parents.
- Assurez-vous de le féliciter d'être revenu à la maison à temps.

2

L'**ÉCOUTE** consiste à être attentif à votre enfant lorsqu'il vous parle.

Voici comment :

- **ARRÊTEZ** ce que vous faites.
- **REGARDEZ** votre enfant lorsqu'il vous parle.
- **IDENTIFIEZ** ses émotions et répondez en conséquence.

Une fille de ma classe rit de moi.



Parle-moi de la situation, tu sembles vraiment troublée.



TRUCS

- Évitez de l'embêter, de le ridiculiser ou de le sermonner.
- Utilisez des phrases encourageantes comme : « Je vois » ou « Parle-moi de la situation ».

3

L'**ENCOURAGEMENT** consiste à surprendre votre enfant lorsqu'il fait quelque chose de bien.

Voici comment :

- **DÉTENDEZ-VOUS** et pensez à ce que votre enfant fait bien.
- **ALLEZ** où il se trouve.
- **REGARDEZ-LE** faire quelque chose.
- **DÉCRIVEZ** ce que vous voyez.
- **DITES-LUI** que vous aimez ce qu'il fait.
- **ENCOURAGEZ** votre enfant immédiatement lorsqu'il commence à faire ce que vous voulez qu'il fasse.

TRUCS

- Vos enfants s'épanouiront grâce à votre encouragement.



Bon travail!



Les **DIRECTIVES EFFICACES** consistent à dire clairement à votre enfant ce que vous voulez qu'il fasse et quand il doit le faire.

Voici comment :

- Dites exactement ce que vous voulez.
- Donnez une seule directive à la fois.
- Regardez votre enfant.
- Utilisez une voix ferme.



TRUCS

- Utilisez une directive de départ telle que : « Si tu veux jouer au ballon, va dehors. »
- Restez calme, utilisez SNAP pour demeurer en contrôle.
- Encouragez votre enfant lorsqu'il a fait le travail.
- Pensez : « Quand... , à ce moment... » – « Quand tu auras terminé tes devoirs, tu pourras regarder la télé. »
- Désobéir aux directives doit avoir des conséquences constantes et prévisibles telles que le retrait d'un privilège ou une pause. N'oubliez pas : les conséquences doivent être appropriées pour l'âge de l'enfant. Un tableau de récompenses peut contribuer au succès de votre enfant.

Le **TABLEAU DE RÉCOMPENSES** incite votre enfant à suivre les routines et à faire les tâches.

Voici comment :

- Entendez-vous avec votre enfant sur les tâches et/ou la routine. Divisez les grandes routines ou tâches en petites étapes.
- Entendez-vous sur un système de récompenses. Déterminez le nombre de points nécessaire pour une récompense.
- Créez un tableau semblable à celui de l'image ci-dessous, et cochez la journée à laquelle votre enfant fait la tâche/routine.
- Assurez-vous de donner à votre enfant la récompense qu'il a méritée.

TRUCS

- Les récompenses sont plus efficaces que les punitions.
- Trouvez des récompenses qui motiveront votre enfant.
- Placez le tableau des récompenses où tous peuvent le voir.
- La récompense préférée des enfants est souvent de passer du temps avec vous – leurs parents.
- Trouvez des moyens de vous récompenser pour votre utilisation de stratégies parentales efficaces!



La **PAUSE** consiste à vous éloigner l'un de l'autre.

Voici comment :

- Dites à votre enfant de prendre une pause lorsque tout le monde est calme.
- Choisissez un endroit ennuyeux, mais jamais un endroit où votre enfant aura peur. Pensez au privilège que vous retirerez à votre enfant s'il ne prend pas la pause.
- Utilisez la pause lorsque votre enfant ne suit pas vos directives. Dites-lui qu'il a 10 secondes pour commencer à faire ce que vous lui avez demandé.
- S'il ne commence pas, dites : « C'est une pause. » Pour chaque délai de 10 secondes, ajoutez une minute supplémentaire jusqu'à un maximum de l'âge de votre enfant. S'il ne va toujours pas en pause, passez à l'étape suivante et retirez le privilège.
- Certains comportements comme le sacrage, l'insolence, les coups ou le bris d'objets devraient faire l'objet d'une pause immédiate.



TRUCS

- Les pauses courtes (2 à 3 minutes) sont les plus efficaces.
- L'utilisation d'une minuterie aide à compter les minutes de la pause.
- Ignorez les plaintes de votre enfant pendant la pause.
- Après la pause, ne rediscutez PAS de l'incident.
- Si votre enfant présente de sérieux problèmes de comportement et que vous avez besoin d'aide, consultez la section des ressources pour connaître les services offerts dans votre région.

La **RÉSOLUTION DES PROBLÈMES** consiste à gérer les problèmes familiaux pour les régler. La méthode P.A.S.T.E. est un excellent moyen que parents et enfants peuvent utiliser pour résoudre les problèmes qui surviennent.

Voici comment :

- P** veut dire **PROBLÈME**. Identifiez un problème – soyez précis.
- A** veut dire **ALTERNATIVES**. Dressez une liste des solutions possibles.
- S** veut dire **SOLUTION**. Entendez-vous sur une solution ou un ensemble de solutions que vous et votre enfant croyez efficaces. Notez-les.
- T** veut dire **TENTER**. Tentez la solution sur laquelle vous vous êtes entendus pendant une semaine.
- E** veut dire **ÉVALUER**. Après la période d'essai, évaluez l'efficacité de la solution. Si elle ne fonctionne pas, retournez à l'étape SOLUTION et choisissez-en une autre!

TRUCS

- Essayez de comprendre le point de vue de votre enfant.
- Suggérez des solutions à tour de rôle.
- Résumez brièvement la discussion.



Tu peux jouer au jeu vidéo pendant 15 minutes, mais quand la minuterie sonnera, ce sera au tour de ta soeur de jouer.

RESSOURCES POUR LES PARENTS ET LES ÉDUCATEURS À TORONTO

Suggestions de lecture

Pour plus d'informations sur les années intermédiaires

Cincotta, N.F. (2013). Journey of Middle Childhood: Who Are “Latency”-Aged Children? In S.G. Austrain (Ed.), *Developmental Theories Through the Life Cycle* (pp. 79-132). New York: Columbia University Press.

Pour plus d'informations sur la maîtrise de soi

Duckworth, A.L., Gendler, T.S. & Gross, J.J. (2014). Self-control in school-age children. *Educational Psychologist* 49(3), 199-217.

Eisenberg, N., Spinrad, T.L. & Eggum, N.D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology* 6, 495-525.

Piquero, A.R., Jennings, W.G., Farrington, D.P., Diamond, B. & Reingle Gonzalez, J.M. (2016). A meta-analysis update on the effectiveness of early self-control improvement programs to improve self-control and reduce delinquency. *Journal of Experimental Criminology* 12(2), 249-264. DOI 10.1007/s11292-016-9257-z.

Pour plus d'informations sur SNAP

Augimeri, L.K., Walsh, M., Levene, K., Sewell, K. & Rajca, E. (2014). Stop Now And Plan (SNAP) Model. *Encyclopedia of Criminology and Criminal Justice*, 5053-5063. New York, NY: Springer Science – Business Media.

Farrington, D. P. & Koegl, C. J. (2015). Monetary benefits and costs of the Stop Now And Plan program for boys aged 6 – 11, based on the prevention of later offending. *Journal of Quantitative Criminology* 31, 263-287. DOI 10.1007/s10940-014-9240-7 [Published online: 22 November 2014, New York, NY: Springer Science – Business Media].

Burke, J. & Loeber, R. (2014). The effectiveness of the Stop Now and Plan (SNAP) Program for boys at risk for violence and delinquency. *Prevention Science* 16(2), 242-253. DOI 10.1007/s11221-014-0490-2.

Pour plus d'informations sur la thérapie cognitivo-comportementale

Graham, P. & Reynolds, S. (Eds.). (2013) *Cognitive Behaviour Therapy for Children and Families* (3rd ed.). New York: Cambridge University Press.

Pour plus d'informations sur P.A.S.T.E.

Sacks, D. (Ed.). (2009). *The Canadian Paediatric Society Guide to Caring for Your Child from Birth to Age Five*. Mississauga, ON: John Wiley & Sons Canada, Ltd.

Pour plus d'informations sur la pause

Morawska, A. & Sanders, M. (2011). Parental use of time out revisited: A useful or harmful parenting strategy. *Journal of Child and Family Studies* 20, 1-8. DOI 10.1007/s10826-010-9371-x.

Pour plus d'informations sur l'apprentissage interactionnel social

Wiesner, M., Capaldi, D. M. & Patterson, G. R. (2003). Development of antisocial behavior and crime across the life-span from a social interactional perspective: The coercion model. In R. L. Akers & G. F. Jensen (Eds.), *Social learning theory and the explanation of crime: A guide for the new century: Advances in criminological theory* (Vol. 11, pp. 317-337). Piscataway, NJ: Transaction.

Programmes parascolaires

Clubs Garçons et Filles de la région du Grand Toronto

Informations sur les clubs Garçons et Filles de la région du Grand Toronto, qui proposent des programmes parascolaires de qualité aux enfants et aux jeunes, ce qui contribue à leur développement physique, éducatif et social.

Pour plus d'informations, visitez bgcgt.com.

Programmes de la ville de Toronto pour les enfants de 6 à 12 ans

Localisateur de programme, évaluations sur la qualité des programmes, renseignements sur les programmes (par ex. : âge desservi, langues parlées par le personnel, nutrition, transport, soutien au programme), renseignements sur la coalition Middle Childhood Matters, renseignements sur les services de garde et les subventions pour les services de garde.

Pour plus d'informations, visitez toronto.ca et tapez « After School Programs » dans la boîte de recherche, ou composez le 311 pour les services de la ville de Toronto.

Partenariat canadien pour une vie active après l'école

Site Web pour informer les parents sur les éléments qu'ils doivent prendre en considération dans le choix d'un programme parascolaire. Comprend aussi une liste des questions qu'ils peuvent poser au personnel des programmes, particulièrement pour les enfants handicapés.

Pour plus d'informations, visitez activeafterschool.ca > « Parents ».

Services de garde

Localisateur de services de garde à Toronto

Recherchez des services de garde par catégorie d'âge (bébé, bambin, préscolaire, maternelle et scolaire), code postal, adresse, intersection ou nom d'école.

Pour plus d'informations, visitez le site toronto.ca et tapez « Childcare Locator » dans la boîte de recherche, ou composez le 311 pour les services de la ville de Toronto.

Renseignements pour les familles de Toronto

Renseignements généraux pour les familles sur les programmes de la ville de Toronto, y compris les subventions pour les services de garde, les services pour les enfants ayant des

besoins spéciaux, des renseignements pour les nouvelles familles immigrantes, etc.

Pour plus d'informations, visitez toronto.ca et tapez « Information for Families » dans la boîte de recherche ou composez le 311 pour les services de la ville de Toronto.

Ressources en santé mentale des enfants

Santé mentale pour enfants Ontario – Trouver un centre dans votre communauté

Permet aux familles de trouver un centre de santé mentale pour enfants accrédité avec leur code postal. Le site Web ci-dessous affiche les coordonnées de chacun des centres de santé mentale pour enfants situés à proximité.

Pour plus d'informations, visitez kidsmentalhealth.ca et cliquez sur « Find a Centre ».

eSanteMentale.ca – Organismes de services à l'enfance et à la jeunesse

Aide les familles à trouver des organismes communautaires et des services de santé mentale pour enfants par type de services et emplacement. Le site Web ci-dessous affiche les coordonnées pour divers organismes locaux destinés aux enfants et aux jeunes.

Pour plus d'informations, visitez ementalhealth.ca et cliquez sur « Trouvez de l'aide » > « Organismes de services à l'enfance et à la jeunesse ».

211 Toronto – Trouver des services par sujet lorsque vous ne savez pas vers qui vous tourner

Renseignements sur plus de 20 000 services communautaires, de santé, sociaux et gouvernementaux. Recherchez des services par catégorie, emplacement ou nom d'agence.

Pour plus d'informations, visitez 211toronto.ca, ou composez le 211 ou le 1-888-340-1001.

Jeunesse j'écoute

Informations pour les enfants sur des sujets tels que l'intimidation, la violence, l'abus, l'image corporelle, les émotions, l'Internet, les amis, l'école, etc. Comprend également des outils et des ressources pour les parents.

Pour plus d'informations, visitez jeunessejecoute.ca ou composez le 1-800-668-6868.

Ressources en santé

Accès Soins – Trouver un médecin de famille ou une infirmière praticienne

Site du gouvernement de l'Ontario qui explique comment trouver ou changer de médecin de famille ou d'infirmière praticienne.

Pour plus d'informations, visitez ontario.ca et tapez « Trouver un médecin de famille ou une infirmière praticienne » dans la boîte de recherche, ou composez le 1-800-445-1822.

College of Physicians and Surgeons of Ontario

Site Web produit par la Société canadienne de pédiatrie. Contient plusieurs liens vers des ressources pour les nouvelles familles immigrantes : apprentissage linguistique, santé, éducation, questions juridiques, logement, loisirs, emploi, etc.

Pour plus d'informations, visitez cpso.on.ca et cliquez sur « Public Register Info » > « All Doctors Search ».

Ligne santé centre Toronto

Trouvez des services de santé à Toronto par région et par sujet de santé, y compris la santé mentale, l'enfance et l'éducation parentale.

Pour plus d'informations, visitez lignesantecentre-toronto.ca ou composez le 1-416-506-9888.

Nouvelles familles immigrantes

Enfants néo-canadiens – Ressources communautaires à l'intention des familles immigrantes et réfugiées

Site Web produit par la Société canadienne de pédiatrie. Contient plusieurs liens vers des ressources pour les nouvelles familles immigrantes : apprentissage linguistique, santé, éducation, questions juridiques, logement, loisirs, emploi, etc.

Pour plus d'informations, visitez enfantsneocanadiens.ca et cliquez sur « Trouvez des ressources pour les familles immigrantes et réfugiées de votre région ».

Nutrition et sécurité alimentaire

211 Toronto

Tapez « Banque alimentaire » dans la boîte de recherche pour trouver une banque alimentaire dans votre quartier.

Pour plus d'informations, visitez 211toronto.ca, ou composez le 211 ou le 1-888-340-1001.

Programmes sportifs et récréatifs

Activités sportives et récréatives dans la ville de Toronto

Contient des liens vers tous les programmes de la ville de Toronto : sports et loisirs, camps, natation, patin, arts, mise en forme et programme d'intérêt général.

Pour plus d'informations, visitez toronto.ca et tapez « Sports and Recreation Programs » dans la boîte de recherche, ou composez le 311 pour les services de la ville de Toronto.

Éducation spécialisée

Programmes d'éducation spécialisée du Toronto District School Board

Site Web sur les programmes d'éducation spécialisée du Toronto District School Board.

Pour plus d'informations, visitez tdsb.on.ca et cliquez sur « High School » > « Special Education » > « Programs » ou communiquez avec le directeur de votre école.

Stratégie sur les besoins spéciaux du Toronto Catholic District School Board

Site Web sur la stratégie sur les besoins spéciaux de l'Ontario. Les onglets de la barre de navigation contiennent des liens vers les ressources du TCDSB pour les enfants ayant des besoins spéciaux (par ex. : autisme, problèmes de parole et du langage, travail social, section 23, etc.).

Pour plus d'informations, visitez tcdsb.org et cliquez sur « Programs and Services » > « Special Services » > « Special Needs Strategy » ou communiquez avec le directeur de votre école.

Guide du conseil scolaire publique francophone pour les parents d'enfants ayant des besoins spéciaux (enfance en difficulté)

Comprend le Guide des parents en éducation de l'enfance en difficulté rédigé par le Conseil Scolaire Viamonde.

Pour plus d'informations, visitez csviamonde.ca/nos-ecoles/etudes-services-et-dossiers/services ou communiquez avec le directeur de votre école.

Services aux élèves du conseil scolaire de district catholique

Renseignements sur les programmes de besoins spéciaux offerts par le Conseil scolaire de district catholique Centre-Sud.

Pour plus d'informations, visitez csdccc.edu.on.ca et cliquez sur « Services » > « Service à l'élève », ou communiquez avec le directeur de votre école.



Le Child Development Institute (CDI) est une agence en santé mentale des enfants de premier plan située à Toronto. Chaque année, elle propose un éventail de services à environ 3 500 enfants de la naissance jusqu'à 18 ans, ainsi qu'à leur famille. Nous favorisons et soutenons le développement des enfants et renforçons leur famille et leur communauté.



Copyright 2017, Child Development Institute.

Nos quatre volets de services sont les suivants : intervention précoce comprenant le programme SNAP (Stop, N'agis pas, Analyse et Planifie), services d'hébergement et d'aide en cas de violence familiale, programmes Integra pour les enfants, les jeunes et leur familles aux prises avec des difficultés d'apprentissage et de santé mentale et programme Développement sain de l'enfant.

Pour plus d'informations sur nos programmes, visitez childdevelop.ca.



Financé par :



Pour plus d'informations sur les services de SNAP à Toronto, composez le 1-416-654-8989 ou visitez stopnowandplan.com/fr.