



**MANUEL D'ANIMATION
DES ATELIERS
POUR PARENTS**

é aux conseillers familiaux, aux travailleurs sociaux et aux conseillers pédagogiques

BF
723
.C57
E369
1994
V.2



ÉCOUTE TON

INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC
CENTRE DE DOCUMENTATION
MONTREAL

MANUEL D'ANIMATION DES ATELIERS POUR PARENTS

destiné aux conseillers familiaux, aux travailleurs sociaux et aux conseillers pédagogiques



- ❖ **des outils pour le volet scolaire:**
 - 3 vidéocassettes, destinées aux élèves des classes de 2^e, 3^e et 4^e en **Formation personnelle et sociale**
 - une vidéocassette de présentation; un Guide pédagogique et un Guide de formation destinés au personnel enseignant
- ❖ **des outils pour le volet familial:**
 - 3 vidéocassettes et le guide Pour nous, les parents !
- ❖ **un outil d'animation:**
 - Manuel d'animation des ateliers pour parents destiné aux conseillers familiaux, aux travailleurs sociaux et aux conseillers pédagogiques.

Pour commandes:



Distribution
Société de radio-
télévision du Québec
1000, rue Fullum, 2^e étage
Montréal (Québec)
H2K 3L7

Par télécopieur: (514) 873-7464

**Pour renseignements sur
les commandes seulement:
(514) 521-2424 poste 4003
1 800 361-4522 poste 4003**

**Pour renseignements sur
le contenu seulement:
(514) 521-2424 poste 4212 ou 4261**

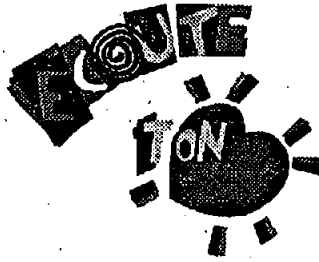
N.B.: Seules les commandes officielles écrites sont acceptées.

Les droits de distribution de la série  (7 vidéos et 4 guides d'accompagnement) ont été cédés à la Division de la distribution via les Services aux écoles de Radio-Québec.

Prix: VHS-Beta: 29 \$ + taxes
U-Matic: 50 \$ + taxes

Guide pédagogique: 2 \$ + taxes
Guide de formation: 2 \$ + taxes
Pour nous, les parents I: 1 \$ + taxes
**Manuel d'animation des
ateliers pour parents: 1 \$ + taxes**

Also available in English under the title **JUST FOR ME "A manual for Parent Workshop Leaders !"**



Les collaborateurs de *Écoute ton cœur*

Directrice du projet : Mary E. Johnston
Coordonnatrice du projet : Annick Gauvin-Fleurant
Producteur exécutif : Ed Kucerak
Conseiller en audiovisuel pour Santé Canada : Glenn Robb
Producteurs de la série : Publivision Inc. et Les Productions Louise Grenier ltée

LE COMITÉ

André Vézina, ministère de l'Éducation de l'Ontario
Johanne Roy, Fondation de la recherche sur la toxicomanie, Ontario
Bonita Chevrier, TVOntario
Jacques Couillard, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
Jean Melançon, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
Jean-Guy Hamel, ministère de l'Éducation du Québec
Margelaine Holding, ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse
Rhéal Chiasson, ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick
Aline Comeau, ministère de la Santé et des Services communautaires du Nouveau-Brunswick
Sylvie Guérard, ministère de l'Éducation et de la Formation professionnelle du Manitoba
Thora Bajard, Ministry of Education, Colombie-Britannique
Tilmont Gallani, Department of Education, Île-du-Prince-Édouard
Stan Frey, ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan
Ghyslaine Lavergne, Ministry of Education de l'Alberta
Claude Schryburt, ministère de l'Éducation de Terre-Neuve
Lillane Macias, Department of Education, Yukon
Barbara Hall, Department of Education, Territoires du Nord-Ouest
Armand Bédard, Commission nationale des parents francophones

SIX VIDÉOS SCOLAIRES

Réalisation : Richard Lahala
Script-édition : Nicole Gilbert
Scénarios : Nathalie Champagne, Albert Martin, Camille Tremblay
Recherche formative : Monique Caron-Bouchard

TROIS VIDÉOS POUR LES PARENTS UNE VIDÉO DE PRÉSENTATION

Recherche et scénarios : Diane Grenier

MANUEL D'ANIMATION DES ATELIERS POUR PARENTS

Conception et rédaction :
Diane Grenier
Photographie : Jackie Fritz
Photocomposition : Compographie 2000 inc.
Adaptation pour le Québec : André Revert, consultant en éducation



Le projet *Écoute ton cœur* est l'adaptation pour le Québec du programme « *Just for Me* » mis sur pied dans le cadre de la Stratégie canadienne antidrogue. Il comprend toute une gamme d'outils pédagogiques à l'intention des écoles et des familles, regroupés sous les deux volets suivants :

Le volet scolaire, destiné aux élèves de 2^e, 3^e et 4^e années du primaire, agit sur leurs attitudes et leurs comportements. Il favorise le développement des aptitudes à résister à l'expérimentation précoce du tabac, de l'alcool et des autres drogues. Ce volet se compose de six vidéos dramatiques mettant en scène des enfants de 6 à 10 ans; d'une vidéo de présentation à l'intention des enseignants et enseignantes de 2^e, 3^e et 4^e années, d'un *Guide de formation* et d'un *Guide pédagogique*.

Le volet familial propose une démarche aux parents des élèves de ces niveaux qui cherchent à contrecarrer l'apparition des problèmes de consommation chez leurs enfants. C'est ici que votre rôle d'animateur d'ateliers pour parents est déterminant. Vous êtes la personne charnière entre l'expérience vécue par les enfants à l'école et l'expérience à vivre à la maison par les enfants et leurs parents. Grâce à l'aide préalable du *Manuel d'animation des ateliers pour parents*, vous pourrez donner aux parents les moyens de favoriser la communication familiale et d'entretenir ainsi de bonnes relations parents-enfants.

En préparant et en donnant les ateliers, vous pourrez vous référer à tout moment au guide intitulé *Pour nous, les parents!*, conçu pour eux comme un aide-mémoire et un cahier d'exercices à rapporter à la maison.

Ce manuel vous explique donc la philosophie sur laquelle repose *Écoute ton cœur* et les différents outils qui y sont offerts. Il vous suggère une marche à suivre pour planifier et animer les ateliers pour parents, et vous propose un ordre du jour pour les trois ateliers - chacun portant sur un thème différent suivant la vidéo qui y est présentée. Vous y trouverez également une fiche d'évaluation très utile pour savoir si les ateliers répondent aux besoins des parents et, le cas échéant, pour tenir compte de certains commentaires.


Vous animerez trois ateliers, chacun comportant une vidéo illustrant l'approche. Mais contrairement aux vidéos dramatiques du volet scolaire, les vidéos du volet familial mettent en scène de véritables familles qui témoignent de leur expérience et reconstituent à l'écran des situations problématiques qu'ils ont résolues.

Vous savez sans doute déjà combien il est important qu'*Écoute ton cœur* soit vu par le plus grand nombre possible de parents et d'enfants. Mais, certains parents ne pourront pas ou ne souhaiteront pas assister aux ateliers : pour mieux répondre aux besoins des uns et pour sensibiliser les autres, faites connaître le projet dans votre région. Nous comptons sur vous!

Note Dans le présent document, tous les mots ou toutes les expressions se rapportant à des personnes englobent le féminin et le masculin.



ÉCOUTE TON CŒUR :



PLUS QU'UN TITRE : UN CONSEIL D'AMI

La série *Écoute ton cœur* ne cherche pas à interdire ni à faire la morale. Elle propose une approche de prévention des toxicomanies axée sur la qualité des relations interpersonnelles, d'où son titre.



ÉCOUTE TON CŒUR : UN BESOIN


Les enfants qui font aujourd'hui l'expérience du tabac, de l'alcool et des autres drogues sont de plus en plus jeunes. De 6 à 10 ans, ils ne consomment sans doute pas encore ces substances, mais ils pourraient bien le faire d'une année à l'autre.

Mais comment prévenir certains comportements plus à risque? Comment aider les jeunes à prendre en charge leur santé? À faire des choix plus éclairés qui vont favoriser le développement de leurs habiletés sociales et l'affirmation de soi? Comment les aider à refuser quand on leur offrira de l'alcool, du tabac ou d'autres drogues?

De telles questions sont au cœur des préoccupations des parents. En réponse à ces questions, la plupart des experts croient qu'il est plus facile de prévenir des comportements menaçants pour la santé que de les modifier. Il est donc important que les programmes de prévention des drogues rejoignent les enfants avant qu'ils en fassent l'expérience. Il est aussi vrai que plus cette première expérience est retardée, moins grands sont les risques qu'ils en abusent un jour. Voilà pourquoi il est essentiel que les moyens de prévention rejoignent les enfants de 6 à 10 ans : c'est pour eux, leurs enseignants et leurs parents que la série *Écoute ton cœur* a été conçue.

LES OBJECTIFS DE *ÉCOUTE TON CŒUR*

- Rejoindre les enfants dans les comportements de la vie quotidienne en leur faisant vivre une expérience et en suscitant chez eux de nombreuses questions.
- Développer chez l'enfant de 6 à 10 ans des compétences et des habiletés de vie qui lui permettent et lui permettront plus tard de faire des choix éclairés, dans le respect de lui-même, des autres et de la société.
- Motiver l'enfant à la découverte de soi, de ses qualités et de celles de son entourage et de ses relations.
- Sensibiliser les enseignants à une approche globale de prévention et leur donner les outils pédagogiques précis.
- Faire connaître et réduire les différents facteurs de risque.
- Démontrer aux parents et aux professeurs l'importance de leur rôle de modèle auprès des enfants de cette tranche d'âge.
- Permettre aux parents d'appuyer et de renforcer le travail de prévention fait à l'école auprès de leurs enfants.
- Donner aux parents des enfants du primaire les moyens d'améliorer et de mettre en pratique leurs propres habiletés de vie pour prévenir la consommation de substances nocives chez leurs enfants.
- Démontrer l'importance des relations interpersonnelles et les façons de les favoriser par la communication familiale.



ÉCOUTE TON CŒUR : VOTRE MATÉRIEL SUR MESURE

OUTIL : Le *Manuel d'animation des ateliers pour parents*

PUBLIC CIBLE : Les conseillers familiaux, les travailleurs sociaux et les conseillers pédagogiques

OBJECTIFS : Sensibiliser les animateurs à l'approche de prévention de *Écoute ton cœur* et leur donner les outils pour mener les ateliers pour parents dans les différents environnements communautaires.

STRATÉGIE : Telle qu'elle est décrite dans l'introduction du manuel.

OUTIL : Le guide *Pour nous, les parents!*

PUBLIC CIBLE : Les parents des enfants de 6 à 10 ans

OBJECTIFS : Aider les parents à développer les relations interpersonnelles au sein de leur famille et à favoriser la communication, les activités familiales et le dialogue véritable.

STRATÉGIE : Par des rappels, des suggestions et des exercices à faire en famille comme suivi aux ateliers.

OUTIL : Trois vidéos de 25 minutes chacune du volet familial

PUBLIC CIBLE : Les parents des enfants de 2^e, 3^e et 4^e années

OBJECTIFS : Expliquer et illustrer comment les parents peuvent renforcer l'estime de soi chez leurs enfants, et peuvent leur communiquer l'importance des choix-santé et resserrer les liens familiaux.

STRATÉGIE : En présentant des témoignages de parents et d'enfants et des situations reconstituées à l'écran par de véritables familles, sur les trois thèmes suivants :

1. l'estime de soi
2. les choix-santé
3. les liens familiaux.

- OUTIL :** Six vidéos de 15 minutes chacune du volet scolaire
- PUBLIC CIBLE :** Les enfants de 2^e, 3^e et 4^e années du primaire
- OBJECTIFS :** Faire vivre à l'enfant une expérience qui suscite chez lui de nombreuses questions et qui le motive à développer une attitude positive.
- STRATÉGIE :** Les histoires, indépendantes les unes des autres, mettent en scène des enfants de 6 à 10 ans, d'après des scénarios captivants bâtis autour de situations qui font appel à des habiletés et à des comportements préventifs sur les thèmes suivants :
1. la prise de décision
 2. la communication
 3. l'affirmation de soi
 4. l'influence de la publicité
 5. l'estime de soi
 6. la vie en société.

AVERTISSEMENT

Vous aurez l'impression qu'*Écoute ton cœur* parle peu de cigarettes, d'alcool et d'autres drogues. C'est que pour rejoindre les enfants de 6 à 10 ans, il faut les toucher différemment. En tant qu'animateur d'atelier, il est important que vous donniez vous aussi cet avertissement aux parents qui s'attendent à vous entendre parler de ces substances nocives. Expliquez-leur la philosophie et les objectifs de cette série.

PLANIFIER UN ATELIER

■ VOTRE RÔLE : ANIMATEUR

Les parents qui appuient et qui renforcent ce qui se fait à l'école peuvent avoir une influence positive énorme sur leurs enfants. En tant qu'animateur, vous êtes pour les parents le lien entre le travail de prévention fait auprès de leurs enfants à l'école et celui qu'ils peuvent faire chaque jour dans leur famille. Au cours des trois ateliers que vous animerez vous devrez :

- leur communiquer la stratégie de *Écoute ton cœur*, qui n'est pas d'interdire ni de moraliser, mais de motiver à la découverte de soi et de favoriser la communication familiale;

- leur expliquer qu'en renforçant l'estime de soi chez l'enfant, en lui communiquant l'importance et la façon de faire des choix sains pour lui-même et en resserrant les liens familiaux, ils donneront à leurs enfants les habiletés de vie et les compétences nécessaires pour les prémunir contre la consommation de drogues;

- leur donner des moyens concrets pour réaliser ces objectifs au sein de leur propre famille.

■ LA CLÉ DE LA RÉUSSITE : LA PRÉPARATION

Procédez à votre autoformation :

- familiarisez-vous d'abord vous-mêmes avec la philosophie et les objectifs de *Écoute ton cœur* décrits dans les pages précédentes;
- assurez-vous de maîtriser les notions et les exercices que vous aurez à partager avec les parents en lisant attentivement le présent manuel et le guide *Pour nous, les parents*;
- visionnez les six vidéos destinées aux élèves : vous devez pouvoir répondre aux questions des parents et y faire référence par rapport aux thèmes abordés;
- visionnez idéalement deux fois chaque vidéo du volet familial pour être en mesure d'aller y puiser des exemples, des notions et des exercices;
- faites-vous un atelier type : il n'y a rien comme le rodage!

Pendant l'atelier :

- commencez à l'heure;
- appuyez-vous sur l'ordre du jour suggéré pour chaque atelier;
- soyez détendu et informel dans votre façon de mener les discussions, les exercices et les activités;
- donnez aux participants l'occasion de s'exprimer et de répondre aux interventions

des uns et des autres.

Soyez organisé :

- déterminez la date, l'heure et l'endroit avec les différents intervenants et annoncez-les;
- photocopiez et faites distribuer la lettre d'invitation imprimée à la page 11 de ce manuel;
- faites les réservations nécessaires pour retenir les locaux, les services, le matériel et les équipements (particulièrement le magnétoscope, les vidéos et le tableau);
- procurez-vous les coordonnées des ressources communautaires qui offrent des services de counseling familial ou de prévention en toxicomanie, car les parents dont les enfants connaissent déjà des problèmes pourraient le demander; procurez-vous également les coordonnées des ressources disponibles touchant à la violence familiale, utile pour le troisième atelier.

Immédiatement avant chaque atelier :

- visionnez la vidéo du jour une dernière fois;
- arrivez à l'avance pour tout mettre en place;
- assurez-vous que le magnétoscope et l'appareil de télévision sont installés et fonctionnent bien;
- accueillez les participants à leur arrivée.

■ LA PROMOTION DE VOTRE ATELIER

Avez-vous fait votre publicité? Vous avez sûrement fait distribuer des exemplaires de la Lettre aux parents, à la page 11 de ce manuel, mais il y a plusieurs autres moyens de faire connaître les ateliers *Écoute ton cœur*. Faites des photocopies de la page couverture du guide *Pour nous, les parents!* et affichez-les conjointement avec la Lettre aux

parents sur les babillards des centres de santé, des bibliothèques publiques, à la clinique dentaire, au bureau de votre pédiatre et même au supermarché! Faites appel à votre réseau d'amis, à vos relations dans les différents milieux. Soyez audacieux : il y a des parents partout et tous les parents sont concernés!

■ DES DÉTAILS PRATICO-PRATIQUES

• Voyez à ce que tout soit en place à temps pour le premier atelier :

- les documents imprimés
- le magnétoscope
- la cassette vidéo
- une rallonge électrique au besoin
- les rafraîchissements (eau, jus, café, etc.).

• Choisissez un local et réservez-le; par exemple, une bibliothèque ou un centre communautaire pourra paraître plus amical et moins formel à certains parents qui ont gardé de mauvais souvenirs de l'école, et vos participants seront plus à l'aise pour discuter confortablement assis autour d'une table que derrière des pupitres d'enfant.

• Déterminez le nombre idéal de participants par atelier (en général, de 10 à 12 personnes).

POUR AIDER LES ADULTES À APPRENDRE

Les parents qui viendront assister aux ateliers *Écoute ton cœur* le feront pour des raisons personnelles et y consacreront une partie de leur temps libre. Votre rôle sera donc de rentabiliser ce temps et ces efforts en leur offrant un programme intéressant et instructif à chaque atelier, et surtout en faisant appel à des techniques qui favorisent l'apprentissage chez les adultes.

UN ADULTE APPREND MIEUX QUAND IL :

- peut faire un lien entre ce qu'il apprend et ses propres expériences;
- a le sentiment d'être un membre respecté du groupe;
- participe à la vie du groupe;
- apporte sa contribution au groupe;
- se sent détendu, en sécurité et à l'aise avec le groupe.

■ **DES DÉTAILS PRATICO-PRATIQUES (SUITE)**

VOUS POUVEZ LES METTRE À L'AISE :

- soyez simple et détendu, en les accueillant chaleureusement et sans cérémonie, en parlant souvent de vous-mêmes et en citant des exemples tirés de votre propre expérience;
- donnez aux parents toutes les occasions de s'exprimer, de contribuer aux discussions et de participer aux activités;
- écoutez quand ils parlent et montrez-leur que vous êtes attentif;
- relevez les commentaires des parents et utilisez-les pour alimenter la discussion;
- laissez les participants répondre aux questions des autres plutôt que de vous charger de toutes les réponses;
- soyez souple, démonstratif et prêt à adapter votre programme et l'ordre du jour aux besoins et aux désirs de votre groupe.

■ **LES TECHNIQUES DE DISCUSSION DE GROUPE**

Vous voulez que les discussions restent vivantes et animées? Vous y arriverez en utilisant des techniques de discussion de groupe différentes lors de chaque atelier.

Discussion en séance plénière

Exposez une idée ou une question et encouragez tous les parents du groupe à partager leurs expériences et leurs préoccupations. Pour amorcer le débat, posez des questions et adressez-vous directement aux participants plus réservés pour les intégrer au groupe.

Discussion en petits groupes

Divisez les participants en plusieurs petits groupes pour discuter d'un sujet, répondre à des questions, faire une activité ou résoudre un problème. Circulez d'un groupe à l'autre pour constater les progrès.

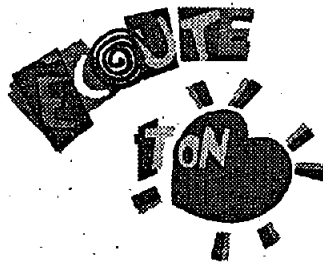
Les jeux de rôles

Imaginez une situation à faire jouer aux participants et distribuez un rôle à chacun - les parents et les enfants, par exemple. Soyez attentif aux diverses réactions des membres du groupe. Certains pourraient être intimidés.

Autres activités

Certaines activités spécifiques peuvent être réalisées individuellement, par petits groupes ou par l'ensemble du groupe. Si l'activité proposée implique de la rédaction ou de la lecture, tenez compte du degré d'alphabétisation des participants.

LETTRE AUX PARENTS



Monsieur,
Madame,

Des recherches récentes démontrent que les programmes de prévention dans le domaine des toxicomanies donnent des résultats assez impressionnants si on les met sur pied dès l'école primaire. Parce que la consommation de la cigarette, de l'alcool et des autres drogues par les jeunes commence de plus en plus tôt, il est essentiel de leur présenter des activités qui visent à développer leurs habiletés et leur autonomie.

Votre enfant utilise présentement en classe le matériel didactique *Écoute ton cœur*. Le matériel comprend six vidéos qui présentent des histoires vécues par des enfants de 6 à 10 ans; il vise à favoriser le développement des habiletés sociales et l'affirmation de soi des jeunes, au moyen de nombreux exercices et d'animation de groupe.

Il est certain que votre enfant apprendra encore davantage si les habiletés développées en classe dans ce matériel se poursuivent dans la famille. Afin de vous donner les outils pour poursuivre le travail de prévention à la maison, *Écoute ton cœur* vous propose des ateliers pour parents. Il s'agit d'une série de trois ateliers de deux heures chacun présentant une vidéo et portant sur les thèmes suivants : l'estime de soi, les choix-santé, les liens familiaux.

Le but de ces ateliers est de renforcer les liens familiaux déjà existants et d'améliorer la communication familiale pour empêcher l'apparition des problèmes liés à la cigarette, à l'alcool et aux autres drogues. Pour éloigner les jeunes de ces substances dangereuses, il faut faire davantage que leur apprendre à dire «non» : c'est pourquoi votre participation est si importante pour eux.

Les prochains ateliers se tiendront les _____ à _____ heures,
à _____

et seront animés par _____

Si vous prévoyez assister à un atelier, communiquez avec nous dans les plus brefs délais. Chaque atelier peut être pris séparément, mais les effets sur votre famille seront meilleurs si vous participez à l'ensemble de la série.

Investissez dans votre famille en apprenant les trucs pour conserver de bonnes relations avec vos enfants : c'est un bon placement et vous passerez un bon moment!

Au plaisir!

ÉVALUATION DE L'ATELIER POUR PARENTS

ÉCOUTE TON CŒUR

L'ESTIME DE SOI	<input type="checkbox"/>
LES CHOIX-SANTÉ	<input type="checkbox"/>
LES LIENS FAMILIAUX	<input type="checkbox"/>

1 Ce que j'attendais de l'atelier *Écoute ton cœur* :

2 J'y ai appris que :

3 À la suite de ce que je viens de vivre ici, j'ai l'intention de faire deux changements :

a) _____

b) _____

4 Les deux activités qui m'ont le plus apporté durant cet atelier sont :

a) _____

b) _____

5 Les deux activités qui m'ont le moins apporté durant cet atelier sont :

a) _____

b) _____

6 Les sujets sur lesquels j'aimerais en connaître davantage sont :

7 Voici la note que j'accorde à cet atelier :

1 2 3 4 5
pauvre excellent

8 Autres commentaires ou suggestions :

TROIS ATELIERS TYPES

Les pages qui suivent vous proposent les grandes lignes de trois ateliers d'une durée approximative de deux heures, dont chacun est consacré à une vidéo de *Écoute ton cœur*.

- Ne considérez les horaires suggérés que comme des points de repère : sentez-vous donc libre de les adapter selon vos besoins et ceux de vos participants.
- Il n'est généralement pas judicieux de terminer l'atelier trop tard à moins que les parents n'en expriment le désir.
- Si vous vous rendez compte que vous devez laisser tomber un sujet, suggérez aux parents de lire à ce sujet dans le guide *Pour nous, les parents!*

■ CHAQUE ATELIER COMPREND TROIS PARTIES

1. L'introduction permet aux parents de laisser leurs préoccupations derrière eux pour passer en douceur à l'atelier *Écoute ton cœur* et se concentrer sur le programme.
2. La section contenu demande le plus de temps et de planification. Souvenez-vous, néanmoins, de rester flexible : les groupes d'adultes sont rarement identiques, et chacun peut avoir des besoins et des attentes différents.
3. La conclusion ou fermeture est le moment pour vous de résumer l'atelier en en faisant bien ressortir les points forts. Vous pourriez demander aux parents de quelle façon ils pensent utiliser les informations reçues au cours de la prochaine semaine. Laissez-les toujours sur une note positive et demandez-leur de remplir la fiche d'évaluation.

■ LES THÈMES ET LES OBJECTIFS PAR ATELIER

1 - L'ESTIME DE SOI

Une bonne estime de soi constitue un facteur déterminant dans la capacité d'un jeune à résister à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues. En adoptant des attitudes adéquates, les parents peuvent aider grandement leur enfant à se bâtir une image positive de soi.

Objectifs :

- Expliquer ce qu'est l'*image de soi*.
- Montrer aux parents qu'il est important d'aider leurs enfants à développer une image positive d'eux-mêmes.
- Faire prendre conscience, comprendre, ressentir :
 - a) pourquoi il est important d'avoir une *image de soi* positive;
 - b) comment l'*image de soi* se développe au fur et à mesure que nous grandissons.
- Démontrer et expliquer aux parents comment ils peuvent aider leurs enfants à se forger une image positive de soi.

2 - LES CHOIX-SANTÉ

Plusieurs facteurs peuvent faire qu'un enfant devient à «risque» face à la consommation de cigarettes, d'alcool et de drogues. C'est principalement en donnant l'exemple, en lui indiquant des choix de vie sains et en lui apprenant à prendre des décisions adéquates et adaptées que les parents éviteront à leurs enfants de faire des choix néfastes pour leur santé mentale et physique.

Objectifs :

- Conscientiser les parents au rôle de l'exemple.
- Illustrer différents moyens de résister à la pression des pairs.
- Démontrer comment le développement des habiletés de prise de décision peut protéger les enfants de la consommation du tabac, de l'alcool et des drogues.
- Amener les parents à pouvoir reconnaître et désamorcer les situations de stress vécues par leurs enfants.
- Expliquer les différentes étapes du processus de prise de décision.

3 - LES LIENS FAMILIAUX

La famille est la première société dans laquelle l'enfant doit faire sa place. Cette place sera déterminante dans la formation et l'affirmation de son identité. La communication est tout aussi essentielle pour l'harmonie de la famille. Les parents peuvent aider leurs enfants à communiquer ce qu'ils ressentent face à eux-mêmes et aux autres et ce qu'ils pensent dans une situation donnée. C'est une autre façon de diminuer les risques de consommation de drogues.

Objectifs :

- Montrer qu'il est important pour les enfants de se sentir membre à part entière de leur famille.
- Faire comprendre aux parents que des problèmes d'identité peuvent conduire les jeunes à adopter des comportements auto-destructeurs, pour s'affirmer, se démarquer ou pour se fondre dans un groupe.
- Démontrer en quoi la communication familiale contribue à l'épanouissement de l'enfant et peut être déterminante pour son avenir.
- Montrer comment des activités faites «en famille» peuvent aider les enfants à faire face aux pressions qui poussent à la consommation de drogues, et à trouver des choix plus sains.

1^{er} ATELIER : L'ESTIME DE SOI

ACTIVITÉ : Introduction **DURÉE : 15 minutes**

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Étiquettes d'identification - guide : *Pour nous, les parents!*

- Présentez-vous aux participants avec un mot de bienvenue en leur remettant les étiquettes d'identification.
- Expliquez-leur quels sont les objectifs et les outils de *Écoute ton cœur* et l'importance du rôle des parents dans cette démarche.
- Annoncez les trois thèmes de la série d'ateliers - l'estime de soi, les choix-santé et les liens familiaux.
- Le thème de ce premier atelier et ses objectifs spécifiques.
- Donnez les détails pratiques : l'heure du début et celle de la fin de l'atelier, la pause de 10 minutes, la politique sur la cigarette.
- Remettez à chaque participant un exemplaire de *Pour nous, les parents!*

ACTIVITÉ : Mise en confiance et ordre du jour **DURÉE : 20 minutes**

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Grandes lignes de l'ordre du jour écrites au tableau ou affichées au mur

- Demandez aux participants de dire au groupe, à tour de rôle :
 - leur nom, le nom et l'âge de leurs enfants;
 - comment ils pourraient qualifier la relation qu'ils ont avec eux maintenant; aidez-les un peu : tendue, amicale, enrichissante, douloureuse, frustrante, etc.;
 - pourquoi ils sont venus participer à cet atelier, leurs attentes, leurs besoins.
- Faites un portrait de votre groupe :

«Tous ensemble, nous sommes les parents de X filles et de Y garçons.
La plupart d'entre nous ont une relation Z avec leurs enfants (partagez entre deux types de relations si la tendance n'est pas claire) et nous sommes principalement ici pour...
(donnez les deux ou trois raisons les plus fréquentes).» Voyez à ce que les participants aient des attentes réalistes par rapport à ce que l'atelier peut leur offrir.
- Rappelez aux participants que vous allez vous pencher aujourd'hui sur **les moyens dont les parents et les autres personnes qui s'occupent des enfants disposent pour les aider à se bâtir une estime de soi positive et solide.**

Spécifiez qu'ils pourront aussi utiliser sur eux-mêmes les outils qu'ils vont trouver ici : même chez l'adulte, un simple mot, un geste malheureux peuvent affecter une image de soi positive : il faut sans cesse travailler à la consolider!

1^{er} ATELIER : L'ESTIME DE SOI (SUITE)

ACTIVITÉ : Présentation de l'estime de soi **DURÉE : cinq minutes**

MATÉRIEL SUGGÉRÉ :

- Définissez clairement l'estime de soi : c'est l'image que nous nous faisons de nous-même et la façon dont nous nous apprécions (pour approfondir, référez-vous à la page précédente et au guide *Pour nous les parents!* avec les participants).
- Les gens qui ont une image positive de soi prennent habituellement de bonnes décisions pour leur santé et évitent d'en prendre de mauvaises.
- La famille, les amis et les enseignants ont toujours un effet, bon ou mauvais, sur l'estime de soi d'un enfant.
- La vidéo porte justement sur le pouvoir que nous avons tous d'alimenter l'estime de soi de ceux que nous aimons. Vous allez voir et entendre des adultes, des gens comme vous et moi, nous raconter leur expérience de parents et leurs souvenirs d'enfant, et ce sont de vraies familles qui vont revivre pour vous des situations de la vie quotidienne : regardez bien et vous verrez comment la famille et les amis peuvent affecter l'estime de soi chez les enfants.

ACTIVITÉS : Visionnement de «L'estime de soi» **DURÉE : 20 minutes**

Discussion

DURÉE : 15 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Magnétoscope et cassette vidéo

- D'après ce qu'ils ont vu dans cette vidéo, demandez aux participants d'identifier différentes façons d'influencer l'estime de soi d'un enfant. Lesquelles ont des effets négatifs? Lesquelles ont des effets positifs? Se sont-ils reconnus dans ces situations de la vie quotidienne?
- Discutez maintenant autour des messages qu'ils envoient à leurs enfants et de ceux qu'eux-mêmes reçoivent des autres membres de la famille. D'après eux, quel effet ces messages ont-ils sur l'estime de soi?
- Avant la pause, proposez aux participants une «pause-réflexion». Rappelez que dans la vidéo, plusieurs parents nous confient comment leur estime de soi a été nourrie ou attaquée dans leur enfance, et quelles leçons ils en tirent en tant que parents.
Invitez-les à décroiser les jambes et les bras, à fermer les yeux et à respirer profondément.
Demandez-leur d'essayer de se souvenir des mots ou d'une phrase que leur répétaient leurs parents et qui ont influencé leur estime de soi, en bien ou en mal.
Faites durer l'exercice d'une à deux minutes. Soyez attentif aux réactions émotives que cela pourrait provoquer chez certaines personnes. Demandez-leur de prendre une grande inspiration et d'ouvrir les yeux. Invitez-les à se lever pour la pause.

ACTIVITÉ : Pause

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Rafraîchissements

1^{er} ATELIER : L'ESTIME DE SOI (SUITE)

ACTIVITÉ : Activités à faire chez soi

DURÉE : 20 minutes

**MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Un grand carton où est écrit le DSER et son contenu
(voir guide *Pour nous, les parents!*)**

PESER SES MOTS

- Au retour de la pause, revenez sur les «mots qui blessent». «On peut dire à son enfant qu'il a fait une niaiserie, mais lui dire qu'il est niaiseux, c'est impardonnable!», dit Daniel dans la vidéo. Proposez aux parents d'essayer de **peser leurs mots** au cours de la semaine à venir. Même dans les moments critiques, qu'ils se demandent : quel mot sera le moins lourd de conséquences sur l'estime de soi de mon enfant?

LE DSER

- Revoyez avec les participants les quatre lois du **DSER**, «la nourriture de l'estime de soi», tel que vous venez de le voir dans l'émission :
D = DÉCOUVRIR les qualités et les «bons coups» chez votre enfant;
S = SENTIR : dites à votre enfant ce que vous ressentez quand il fait de bons coups;
E = ÉCHANGER avec votre enfant sur les bons coups qu'il fait;
R = REMERCIER votre enfant pour les bons gestes qu'il a posés et pour sa gentillesse.
- Invitez les parents à donner des exemples de moments, d'occasions et de stratégies où ils pourraient utiliser le DSER pour nourrir l'estime de soi de leur(s) enfant(s). Incitez-les à l'essayer à la maison.

LE MUR DE LA FIERTÉ

- Demandez aux participants s'ils se souviennent des tableaux d'honneur de leur enfance. Proposez-leur de faire un tableau d'honneur spécial, chez eux : un **Mur de la fierté** auquel tous les membres de la famille participent et qui va nourrir autant leur propre estime de soi que celle de leurs enfants. Consultez avec eux le guide *Pour nous, les parents!* pour les détails.
- Demandez-leur d'être en mesure de partager les résultats de ces exercices au prochain atelier.

ACTIVITÉ : Conclusion

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Ordre du jour

Exemplaires de la fiche d'évaluation et crayons

- Repassez les points saillants de l'atelier.
- Invitez les participants qui le désirent à rester après l'atelier pour regarder la vidéo sur l'estime de soi, d'une durée de 15 minutes, que leurs enfants ont vue en classe.
- Remerciez les parents de s'être déplacés et rappelez-leur la date et l'heure du prochain atelier. Spécifiez que chaque atelier étant indépendant l'un de l'autre, les nouveaux participants, conjoints ou amis, seront les bienvenus.
- Demandez aux participants de remplir la fiche d'évaluation (soyez attentif à leur degré d'alphabétisation).

2^e ATELIER : LES CHOIX-SANTÉ

ACTIVITÉ : Accueil et ordre du jour

DURÉE : 20 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Étiquettes d'identification

Ordre du jour écrit au tableau ou affiché au mur

- Souhaitez la bienvenue aux participants et présentez les nouveaux venus. Informez-les qu'ils peuvent prendre connaissance du contenu du 1^{er} atelier dans le guide *Pour nous, les parents!* Demandez aux parents de raconter comment se sont déroulés les activités à faire à la maison (Peser ses mots, le DSER, le Mur de la fierté).
- Rappelez aux participants que cet atelier va porter sur les **choix-santé**, soit sur la façon dont on peut aider les enfants à se prémunir contre les drogues en favorisant le développement de leurs habiletés de vie et de leurs compétences. Donnez comme exemple la prise de décision.

ACTIVITÉ : Faire des choix-santé

DURÉE : cinq minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ :

- Trois facteurs de risque importants peuvent conduire les enfants à poser des gestes menaçants pour leur santé :
 - avoir des amis qui consomment déjà;
 - avoir de mauvais résultats scolaires;
 - avoir sa première expérience du tabac, de l'alcool et des autres drogues à un très jeune âge.
- Ces facteurs peuvent toucher tous les enfants, peu importe leur sexe, leur race, leur origine ethnique ou l'environnement où ils vivent.
- Les parents peuvent aider les enfants à s'entraîner à résister aux pressions et à prendre de bonnes décisions.
- La vidéo montre différentes façons de faire des choix sains, des choix judicieux pour sa santé physique et mentale. Regardez attentivement comment on y prend les décisions.

2^e ATELIER : LES CHOIX-SANTÉ (SUITE)

ACTIVITÉS : Visionnement de «Les choix-santé» DURÉE : 20 minutes

Discussion

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Magnéscope et cassette vidéo

- D'après ce qu'ils ont vu dans cette vidéo, demandez aux participants d'identifier différentes façons de faire des choix-santé dans la vie quotidienne.
- Discutez maintenant de la relation entre le stress et la prise de décision. D'après eux, y a-t-il des répercussions sur la santé?
- Avant la pause, proposez aux participants la «pause-réflexion». Rappelez que dans la vidéo, des parents nous confient avoir conscience d'être des modèles, et que l'exemple constitue un facteur de risque important en toxicomanie : pour de si jeunes enfants, les parents sont encore des modèles peu contestés.

Invitez les participants à décroiser les jambes et les bras, à fermer les yeux et à respirer profondément.

Demandez-leur de réfléchir aux exemples reçus de leurs parents qui ont encore aujourd'hui une influence sur leur vie d'adulte. Au bout d'une minute, demandez-leur de visualiser quel modèle ils souhaitent être pour leurs enfants. Soyez attentif aux réactions émotives. Dites-leur de prendre une grande inspiration et d'ouvrir les yeux. Invitez-les à se lever pour la pause.

ACTIVITÉ : Pause

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Rafrâchissements

2^e ATELIER : LES CHOIX-SANTÉ (SUITE)

ACTIVITÉ : S'entraîner à prendre des décisions DURÉE : 20 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Tableau du processus de prise de décision

(Guide *Pour nous, les parents I* à la page 12)

- Faites d'abord une mise au point :
Tous les enfants ne vont pas spontanément vers leurs parents quand ils ont un problème : une décision à prendre peut être un gros problème. C'est donc aux parents d'être à l'écoute. Référez-vous aux conseils de *Pour nous, les parents I*, à la page 11 sous «Que pouvez-vous faire ?»
- Présentez les questions du processus de prise de décision et discutez de chacune d'elles avec les participants. Affichez les questions et lisez-les à voix haute pour vous assurer que l'information est vue et entendue par tous les types de participants, tant les visuels que les auditifs.
- Racontez l'histoire suivante :
«Il y a une petite fête au bureau pour souligner le départ d'une collègue, qui est aussi votre meilleure amie. Vous avez déjà bu deux verres d'alcool et vous devez conduire votre voiture pour rentrer chez vous. Vous voudriez rentrer à la maison parce que vous êtes fatiguée et que vous voulez voir vos enfants avant qu'ils aillent au lit. Mais votre amie insiste pour que vous restiez «jusqu'à la fin».
- Travaillez à trouver ensemble un dénouement à ce scénario, en vous servant des cinq questions du processus de prise de décision.
- Demandez aux participants s'ils connaissent d'autres exemples de situations de la vie quotidienne auxquelles peut s'appliquer le processus de prise de décision.

ACTIVITÉ : Exercice avec un partenaire

DURÉE : 15 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Tableau du processus de prise de décision

- Divisez le groupe en équipes de deux. Racontez la situation suivante et demandez à chaque équipe d'utiliser les questions du processus de prise de décision pour y apporter une solution :
«Ton ami de 10 ans propose que vous vous rendiez tous les deux au centre commercial, pour y flâner un peu. Tu sais parfaitement que les enfants qui traînent là-bas se mettent tous au défi de «piquer» quelque chose...»

2^e ATELIER : LES CHOIX-SANTÉ (SUITE)

ACTIVITÉ : Activités à faire chez soi

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Tableau du processus de prise de décision

- Suggérez aux parents d'afficher les cinq questions du processus de prise de décision et de les utiliser à la maison pour aider leurs enfants à apprendre à faire de bons choix, à prendre de bonnes décisions. Indiquez-leur où trouver les cinq questions dans *Pour nous, les parents !* à la page 12:
- Invitez les parents à noter le type de décisions que leurs enfants vont prendre tout au long de la semaine. Demandez-leur de faire le compte rendu de cette activité lors du prochain atelier.
- Informez-les que les enfants de 2^e et 3^e années vont rapporter des activités à faire à la maison lesquelles permettront de s'entraîner ensemble à prendre des décisions.

ACTIVITÉ : Conclusion

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Ordre du jour

Exemplaires de la fiche d'évaluation et crayons

- Repassez les points saillants de l'atelier.
- Invitez les participants qui le désirent à rester après l'atelier pour regarder la vidéo sur la prise de décision, d'une durée de 15 minutes, que leurs enfants ont déjà vue en classe.
- Confirmez-leur la valeur inestimable de la capacité de prendre des décisions, une habileté acquise pour toute la vie et qui s'applique à tous les domaines.
- Demandez aux participants de remplir la fiche d'évaluation (soyez attentif à leur degré d'alphabétisation).

3^e ATELIER : LES LIENS FAMILIAUX

ACTIVITÉ : Accueil et ordre du jour

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Étiquette d'identification

Ordre du jour écrit au tableau ou affiché au mur

- Souhaitez la bienvenue aux participants et présentez les nouveaux venus. Informez-les qu'ils peuvent prendre connaissance du contenu des deux premiers ateliers dans le guide *Pour nous, les parents!* Demandez aux anciens de raconter comment se sont déroulées les activités à faire à la maison (les prises de décision).
- Rappelez aux participants que cet atelier va porter sur la façon de renforcer les liens à l'intérieur de leur famille. Expliquez-leur le thème et les objectifs d'après le résumé de la page 5 de ce manuel.

ACTIVITÉ : Comprendre les relations familiales

DURÉE : cinq minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ :

- Les enfants ont besoin d'avoir le sentiment d'être liés et d'appartenir à leur famille. Au fur et à mesure qu'ils ont à faire face aux pressions venant de l'extérieur de la famille, il est important que ce sentiment soit maintenu et entretenu afin de leur assurer une croissance équilibrée.
- De bonnes relations familiales, fondées sur la confiance et le respect mutuel, aident les enfants à résister à la pression extérieure. C'est par la communication qu'on établit cette confiance et ce respect mutuel.
- Dans toute communication efficace, il y a un émetteur et un récepteur. Dans la communication familiale, un parent qui est un bon émetteur envoie des « messages-je », et un parent qui est un bon récepteur pratique l'écoute-active. (Précisez aux parents que le volet scolaire de *Écoute ton cœur* apprend à leurs enfants à être de bons émetteurs et de bons récepteurs.)
- L'émission vidéo va porter sur les relations familiales. Soyez particulièrement attentif aux façons que ces parents ont trouvées pour améliorer la qualité des relations à l'intérieur de leur famille. Invitez les parents à être de bons « récepteurs » : des enfants vont aussi leur parler.

3^e ATELIER : LES LIENS FAMILIAUX (SUITE)

ACTIVITÉS : Visionnement de «Les liens familiaux» DURÉE : 20 minutes

Discussion

DURÉE : 15 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Magnétoscope et cassette vidéo

- D'après ce qu'ils ont vu dans cette vidéo, demandez aux participants d'identifier les différentes façons d'améliorer les relations avec leurs enfants et entre leurs enfants.
- Dans la vidéo, Daniel nous a parlé de sa disponibilité particulière en tant que père ayant la garde partagée de ses filles. Demandez combien de parents dans votre groupe vivent dans une famille monoparentale.

Partagent-ils le sentiment ou l'impression de Daniel? Les autres parents (de familles traditionnelles) pensent-ils la même chose?

- Avant la pause, proposez aux participants la «pause-réflexion». Rappelez que dans la vidéo, des enfants répondent à la question : «Est-ce que tu trouves que tes parents t'écoutent assez?», et ils trouvent en général qu'on ne les écoute pas assez.

Invitez-les à décroiser les jambes et les bras, à fermer les yeux et à respirer profondément.

Demandez-leur de réfléchir à ce que leur enfant aurait spontanément répondu devant la caméra et répétez lentement la question.

Au bout d'une minute, demandez-leur de se souvenir d'une activité qu'ils aimaient beaucoup faire avec leur famille quand ils étaient enfants. Soyez toujours attentif aux réactions émotives pendant cet exercice.

Demandez-leur de prendre une grande inspiration et d'ouvrir les yeux. Invitez-les à se lever pour la pause.

ACTIVITÉ : Pause

DURÉE : 10 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Rafrâichissements

3^e ATELIER : LES LIENS FAMILIAUX (SUITE)

ACTIVITÉ : Simuler un conseil de famille

DURÉE : 30 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Les règles du conseil de famille
affichées au mur ou écrites au tableau

- **Vivre un conseil de famille :** Passez en revue les règles du conseil de famille et discutez-en : chaque participant
 - est courtois;
 - a l'occasion de parler;
 - attend son tour;
 - écoute bien les autres.
- **Groupez les participants par cinq et demandez-leur de tenir un conseil de famille en suivant les règles établies. Ils vont devoir résoudre la situation suivante :**

« Jean Lépine et Johanne Labergé ont trois enfants, Geneviève, 10 ans, Alex, 9 ans et Jonathan, 6 ans. Pendant leur conseil de famille, ils organisent une sortie. Geneviève et Jonathan veulent aller au cinéma. Alex veut aller à une exposition navale. La mère préfère aller au cinéma aussi; le père préfère l'exposition navale, mais se ralliera à la majorité. Alex refuse d'aller au cinéma.»
- **Après 15 minutes, invitez les participants à partager leurs solutions. Si aucun groupe ne le mentionne, proposez qu'on peut suggérer d'autres activités aux enfants. Cela peut s'avérer une excellente solution. Faites une courte séance de remue-méninges pour amener les participants à trouver des activités familiales originales. Invitez-les à les prendre en note et à les conserver. Cette liste leur sera sûrement utile!**

ACTIVITÉ : Précautions à prendre

DURÉE : cinq minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Liste des erreurs courantes
écrite au tableau ou affichée au mur

À ÉVITER !

- **Maintenant que les parents ont fait cet exercice et qu'ils savent ce que c'est que de participer à un conseil de famille, il est important de les prévenir contre les erreurs courantes à éviter lors de ces réunions :**
 - commencer en retard
 - faire des réunions trop longues
 - permettre qu'une personne (même un parent) domine la rencontre
 - consacrer trop de temps aux plaintes et aux critiques
 - ne pas concrétiser les ententes conclues.

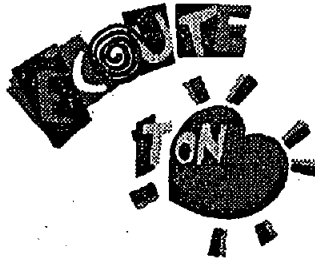
3^e ATELIER : LES LIENS FAMILIAUX (SUITE)

ACTIVITÉ : Activités à faire à la maison / Conclusion DURÉE : 15 minutes

MATÉRIEL SUGGÉRÉ : Ordre du jour

Exemplaires de la fiche d'évaluation et crayons

- Repassez les points saillants de l'atelier.
- Recommandez aux parents d'essayer de tenir un conseil de famille à la maison. Rassurez-les du fait qu'on peut réussir à tenir ces réunions dans tous les types de familles, même les plus petites : un parent et un enfant, c'est une famille!
- Invitez les participants qui le désirent à rester après l'atelier pour regarder la vidéo sur la communication, d'une durée de 15 minutes, que leurs enfants ont vue en classe. Cette vidéo porte en partie sur la violence familiale : il est possible que certains parents réagissent émotivement et rapportent des comportements de violence dans leur famille à la suite de ce visionnement. En tant qu'animateur, ayez sous la main les coordonnées des ressources communautaires et professionnelles auxquelles diriger ces parents.
- En conclusion aux trois ateliers, invitez les participants à se revoir et à échanger : ils viennent de créer de nouveaux liens, il faut les entretenir!
- Demandez aux participants de remplir la fiche d'évaluation (soyez attentif à leur degré d'alphabétisation).



*a été produit par Santé Canada dans le cadre
de la Stratégie canadienne antidrogue,
avec la collaboration des ministères et organismes suivants :*

Ontario

Ministère de l'Éducation
Fondation de la recherche sur la toxicomanie
TVOntario

Québec

Ministère de l'Éducation
Ministère de la Santé et des Services sociaux

Nouvelle-Écosse

Ministère de l'Éducation
Drug Dependency Services
Ministère de la Santé et des Services communautaires

Nouveau-Brunswick

Ministère de l'Éducation
Ministère de la Santé et des Services communautaires

Manitoba

Éducation et Formation professionnelle
La Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

Colombie-Britannique

Ministry of Education
Alcohol and Drug Services - Ministry of Health

Île-du-Prince-Édouard

Department of Education
Addiction Services

Saskatchewan

Ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi
Community Services Branch - Saskatchewan Health

Alberta

Ministry of Education
Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission

Terre-Neuve

Ministère de l'Éducation
Drug Dependency Services - Department of Health

Yukon

Department of Education
Alcohol and Drug Services - Department of Health and Human Services

Territoires du Nord-Ouest

Department of Education
Alcohol, Drug and Community Mental Health Services,
Department of Social Services

Commission nationale des parents francophones