



Comprendre la négligence parentale

*Mieux comprendre pour
mieux s'en protéger et
trouver du soutien.*

CHAQUE ENFANT
A BESOIN
D'ATTENTION,
DE SOINS ET
DE SÉCURITÉ.



TU AS LE DROIT
DE TE SENTIR
EN SÉCURITÉ.



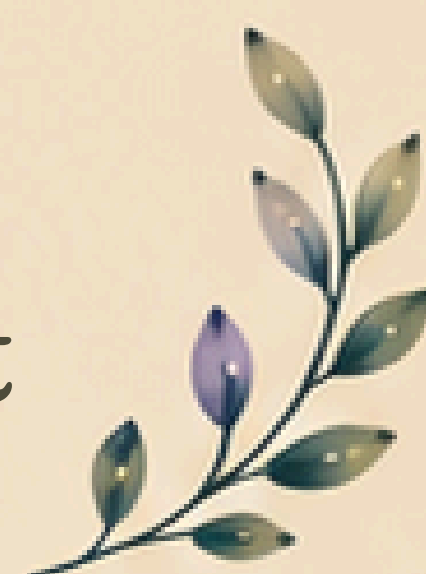
CE N'EST
PAS DE TA
FAUTE.



PARLER,
C'EST DÉJÀ
UN PAS
IMPORTANT.



psychoeducatrice.net
accompagner • outiller • comprendre



Comprendre la négligence parentale

RECONNAÎTRE LES IMPACTS DE LA NÉGLIGENCE ET CONNAÎTRE LES RESSOURCES DISPONIBLES

Chaque petit pas vers plus d'attention compte pour le bien-être de votre enfant.



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE

À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents qui s'inquiètent de la négligence, qu'elle soit intentionnelle ou non, et qui souhaitent mieux comprendre ce que cela peut vivre leur enfant.

Vous y trouverez des informations claires sur les différentes formes de négligence, leurs impacts, des pistes d'action concrètes et des ressources pour vous soutenir.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel.

Son objectif est de vous outiller pour mieux comprendre, prévenir et agir dans l'intérêt de votre enfant, en prenant soin de vous et de votre famille.



COMPRENDRE

- comprendre ce qu'est la négligence parentale;
- démystifier les idées reçues;
- mieux comprendre les impacts sur le développement et le bien-être de l'enfant.

OBSERVER

- reconnaître les signes possibles chez l'enfant et dans la dynamique familiale;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.

ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place;
- stratégies pour renforcer vos compétences parentales;
- outils simples pour soutenir votre enfant au quotidien.

QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles pour vous aider.



CONÇU PAR
Marie-Élaine Carrier
Psychoéducatrice, ps. éd.
Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET
MISE À JOUR
Version 1.0
Juillet 2026



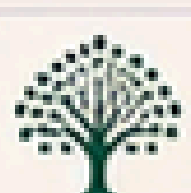
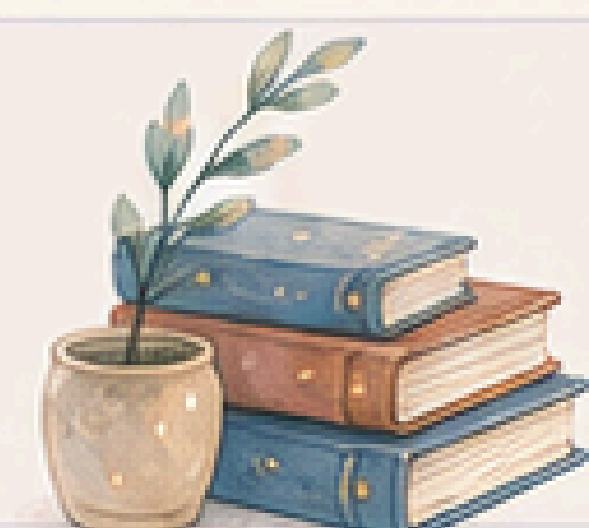
DROITS D'AUTEUR
Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE
psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.
Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.
Si vous avez des inquiétudes concernant la situation de votre enfant ou votre famille,
consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



psychoeducatrice.net



Comprendre la négligence parentale

La négligence parentale survient lorsqu'un enfant ne reçoit pas, de façon constante, la réponse dont il a besoin pour grandir en santé et en sécurité. Il ne s'agit pas d'un manque d'amour, mais d'une réponse insuffisante ou inadaptée à certains besoins essentiels.

Chaque famille traverse des périodes difficiles. Ce guide vise à vous aider à reconnaître les impacts possibles de la négligence et à identifier des ressources pour améliorer la situation.



Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié.

Ce qu'il est important de comprendre

- 🍃 **Ce n'est pas toujours intentionnel.** Un parent peut aimer profondément son enfant et, en même temps, ne pas avoir la capacité, les ressources ou le soutien nécessaire pour répondre à tous ses besoins.
- 🍃 **La négligence peut toucher n'importe quelle famille.** Elle peut être liée à plusieurs facteurs : stress, épuisement, difficulté de santé mentale, isolement, précarité, conflits, manque de soutien, événements de vie, etc. Un facteur de risque n'est jamais une excuse, mais il aide à comprendre la situation.
- 🍃 **Ce n'est pas qu'une question matérielle.** Avoir peu d'argent ne signifie pas automatiquement qu'un enfant est négligé. Ce qui compte, c'est l'effort réaliste pour répondre aux besoins de l'enfant avec les moyens disponibles.
- 🍃 **La négligence affecte le développement.** Lorsque les besoins essentiels demeurent non répondus, cela peut influencer la santé, les émotions, les apprentissages, les relations et l'estime de soi de l'enfant.
- 🍃 **Changement et soutien sont possibles.** Avec de l'aide adaptée et des petits pas réalistes, il est possible d'améliorer la situation.

Rappelez-vous

Les comportements d'un enfant ne sont jamais le reflet de sa valeur. Ils sont souvent une façon de nous montrer qu'un besoin n'est pas suffisamment répondu. Votre rôle n'est pas d'être un parent parfait, mais un parent suffisamment disponible et soutenu.



De quels besoins parle-t-on?

Chaque enfant a des besoins essentiels pour grandir, se développer et se sentir en sécurité.

La négligence survient lorsque ces besoins ne reçoivent pas une réponse suffisante, stable et adaptée à son âge et à sa situation.



Les besoins varient selon l'âge, le tempérament, l'histoire personnelle et le milieu de vie de l'enfant. Voici les grands besoins qui doivent habituellement être répondus de façon régulière. Cette liste sert de repère, non de standard parfait.



BESOINS PHYSIQUES

Nourriture suffisante et adaptée, vêtements appropriés, hygiène, sommeil, activité physique.



BESOINS DE SANTÉ

Soins de santé (médecin, dentiste, vaccins), médicaments prescrits, suivi en cas de problème.



BESOINS DE SÉCURITÉ

Environnement sécuritaire à la maison, absence de violence, sécurité lors des déplacements, protection des dangers.



BESOINS AFFECTIFS ET RELATIONNELS

Sentir qu'un adulte répond à ses besoins, le réconforte, l'écoute, l'encourage et lui montre de l'affection.



BESOINS DE STIMULATION ET DÉVELOPPEMENT

Jeu, exploration, lecture, conversations, encouragement à apprendre, soutien dans ses intérêts.



BESOINS D'ÉDUCATION ET DE PARTICIPATION

Fréquentation scolaire, matériel nécessaire, soutien dans les apprentissages, participation à la vie sociale et culturelle.



BESOINS D'ENCADREMENT ET DE LIMITES

Règles claires et adaptées, supervision, routines, accompagnement vers l'autonomie.



BESOINS DE STABILITÉ

Stabilité émotionnelle, financière et résidentielle suffisante pour se sentir en sécurité et pouvoir se projeter dans l'avenir.



Questions pour réfléchir

- Pour chacun de ces besoins, comment mon enfant se porte-t-il en ce moment?
- Y a-t-il des besoins moins bien répondus depuis quelque temps?
- Qu'est-ce qui influence ma capacité à répondre à ces besoins?
- Quel besoin pourrait être une priorité pour moi et mon enfant?



Activité - Mon portrait rapide

Prenez quelques minutes pour faire le point. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est un outil pour vous aider, pas pour vous juger.

Quel est le besoin PRIORITAIRE que je veux améliorer en premier?

Une petite action que je pourrais poser cette semaine pour ce besoin :

Qui pourrait m'aider ou me soutenir dans cette action?



La négligence peut prendre plusieurs formes

La négligence ne se limite pas à un seul aspect de la vie d'un enfant. Elle peut toucher différentes sphères de son quotidien. Voici les formes les plus courantes reconnues au Québec.



NÉGLIGENCE PHYSIQUE

L'enfant ne reçoit pas les soins de base nécessaires à sa santé, à son hygiène ou à son confort.
Ex. : alimentation insuffisante, vêtements inappropriés, manque d'hygiène.



NÉGLIGENCE MÉDICALE

Les besoins de santé de l'enfant ne sont pas pris en compte.
Ex. : rendez-vous médicaux ignorés, traitements non donnés, vaccins non faits.



NÉGLIGENCE LIÉE À LA SUPERVISION ET À LA SÉCURITÉ

L'enfant n'est pas supervisé adéquatement ou est laissé dans des situations à risque.
Ex. : enfant seul trop longtemps, environnement dangereux, manque de surveillance selon l'âge.



NÉGLIGENCE ÉDUCATIVE

Les besoins liés à l'apprentissage et à la participation scolaire ne sont pas répondus.
Ex. : absences non justifiées, manque de soutien scolaire, non-accès au matériel nécessaire.



NÉGLIGENCE AFFECTIVE ET DÉVELOPPEMENTALE

L'enfant ne reçoit pas les réponses émotionnelles et relationnelles dont il a besoin pour se sentir en sécurité et se développer.
Ex. : manque de réconfort, peu d'interactions positives, absence de stimulation adaptée.



Questions pour réfléchir

- Y a-t-il une sphère où mon enfant reçoit moins de réponses qu'il en a besoin?
- Qu'est-ce qui est plus difficile à maintenir dans notre quotidien?
- Si un proche observait notre famille, qu'est-ce qui pourrait l'inquiéter pour mon enfant?
- Qu'est-ce que je souhaiterais offrir à mon enfant s'il était plus facile pour moi d'être soutenu?



Ces formes peuvent se présenter seules ou ensemble. La gravité dépend de la durée, de l'intensité, de l'âge de l'enfant et de l'impact sur son développement.

Activité - Observer notre réalité

Pour chaque sphère, notez ce qui va bien, ce qui est plus difficile et ce que vous aimeriez améliorer.

Sphère de besoins	Ce qui va bien	Ce qui est plus difficile	Ce que j'aimerais améliorer
Physique			
Santé			
Sécurité / supervision			
Éducation			
Affectif / développemental			

Comment une famille peut-elle en arriver là?

La négligence ne survient pas « du jour au lendemain ». Elle apparaît souvent lorsque plusieurs facteurs s'accumulent et dépassent les capacités actuelles des parents ou de la famille.

Comprendre ces facteurs permet de mieux se comprendre, sans se juger, et d'identifier où aller chercher du soutien.



Aucun facteur de risque n'entraîne automatiquement de la négligence. C'est l'accumulation et l'interaction entre plusieurs facteurs qui peut fragiliser la capacité à répondre aux besoins de l'enfant.



FACTEURS PARENTAUX

- Épuisement physique ou émotionnel, dépression, anxiété, troubles mentaux.
- Difficultés de gestion du stress, colère, impulsivité.
- Consommation de substances.
- Histoire personnelle marquée par des expériences difficiles.



FACTEURS FAMILIAUX

- Conflits conjugaux ou familiaux fréquents.
- Isolement, manque de soutien, réseau social limité.
- Famille monoparentale sans soutien adéquat.
- Trop de responsabilités et peu de relais.



FACTEURS SOCIOÉCONOMIQUES

- Faible revenu, insécurité financière, dettes.
- Logement inadéquat ou instable.
- Accès limité au transport, aux services ou aux soins.
- Conditions de vie précaires ou surpeuplées.



FACTEURS LIÉS AUX ÉVÉNEMENTS DE VIE

- Deuil, séparation, rupture, violence conjugale.
- Naissance d'un enfant, maladie, accident.
- Perte d'emploi ou changement majeur.



FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX ET COMMUNAUTAIRES

- Violence dans le quartier, insécurité.
- Culture ou normes valorisant peu la demande d'aide.
- Services insuffisants ou inadaptés aux besoins de la famille.

Questions pour réfléchir

- Parmi ces facteurs, lesquels sont présents dans ma vie en ce moment?
- Lesquels me demandent le plus d'énergie actuellement?
- Lesquels sont un peu moins présents ou plus faciles à gérer?
- Sur quoi ai-je un certain pouvoir d'action dès maintenant?
- Qu'est-ce qui a déjà été utile dans le passé pour traverser des périodes difficiles?
- Si je pouvais obtenir une aide ou un soutien aujourd'hui, quel serait-il?



Activité - Comprendre sans me juger

Choisissez jusqu'à 3 facteurs qui, selon vous, rendent la situation plus difficile en ce moment. Pour chacun, identifiez une petite chose qui pourrait vous aider à alléger cette pression.

Facteur difficile en ce moment	Une petite chose qui pourrait aider
1. _____	_____
2. _____	_____
3. _____	_____

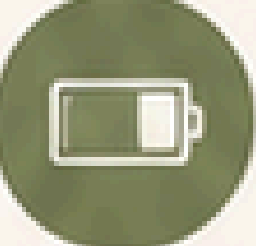
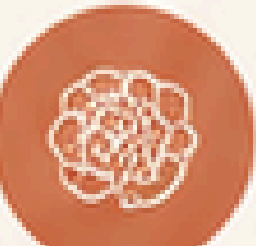


Quand le parent fonctionne en mode survie

Quand la charge et le stress dépassent nos capacités, le cerveau passe en mode « survie ». C'est un mécanisme normal et humain.

En mode survie, nos ressources d'énergie, de patience et d'organisation sont réduites. Plusieurs tâches du quotidien deviennent plus difficiles, même lorsque nous voulons bien faire.

Signes que je peux être en mode survie

-  Fatigue constante, manque d'énergie, sensation d'être « à bout ».
-  Pensées qui tournent en boucle, difficulté à me concentrer ou à prendre des décisions.
-  Impression que tout est urgent et que je n'ai jamais de temps pour souffler.
-  Irritabilité, impatience, émotions plus intenses ou qui montent rapidement.
-  Tout semble plus compliqué : routines, organisation, suivi des rendez-vous, devoirs, repas, ménage, etc.
-  Sentiment d'isolement, impression que personne ne comprend ce que je vis.

Quelques moyens pour sortir du mode survie

- ✓ Respirer et ralentir quelques minutes chaque jour.
- ✓ Dormir suffisamment.
- ✓ Bouger un peu, même doucement.
- ✓ Parler à quelqu'un en qui j'ai confiance.
- ✓ Accepter de recevoir de l'aide.
- ✓ Prioriser une chose à la fois.



Ce n'est pas un échec, c'est une réponse naturelle

En situation de stress élevé, le cerveau priorise la survie plutôt que la planification et l'organisation.

Cela peut expliquer pourquoi :

- j'oublie des choses importantes;
- je réagis plus fortement;
- je me sens dépassé plus rapidement.

Reconnaître que je suis en mode survie est déjà un premier pas pour reprendre de l'air et demander de l'aide.



Prendre soin de moi n'est pas égoïste.
C'est me donner des ressources pour prendre soin de mon enfant.

Questions rapides à me poser

- Qu'est-ce qui vide le plus mon énergie en ce moment?
- Qu'est-ce qui pourrait m'aider à retrouver un peu d'espace?
- Qui pourrait m'offrir un soutien concret cette semaine?
- Quel petit pas pourrais-je poser aujourd'hui pour alléger ma charge mentale?

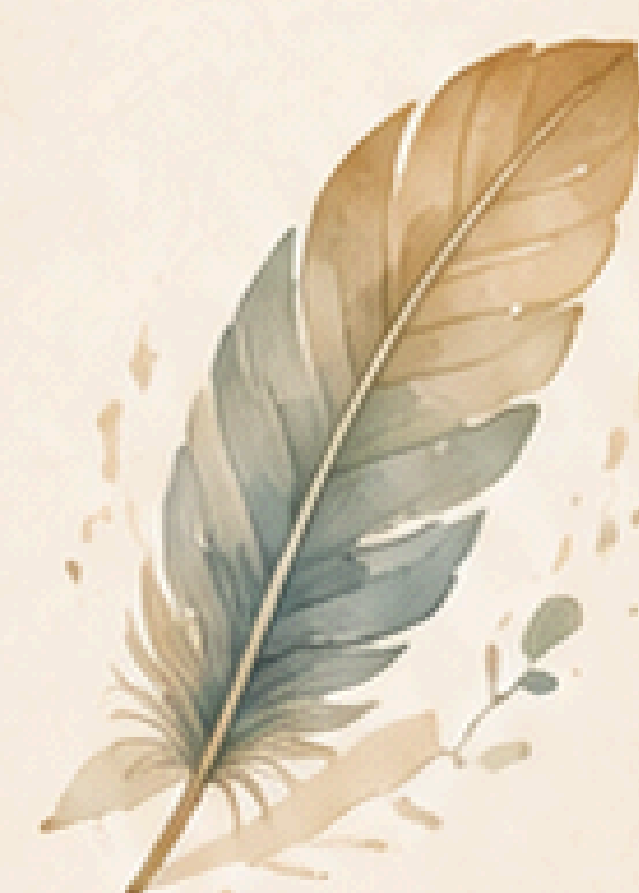
Activité - Mon thermomètre de stress

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 = je suis calme et 10 = je me sens complètement débordé :

À quel niveau je me situe actuellement? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce qui expliquerait ce chiffre?

Qu'est-ce qui pourrait me faire descendre d'un point cette semaine?



Regarder derrière ce qui se passe à la maison

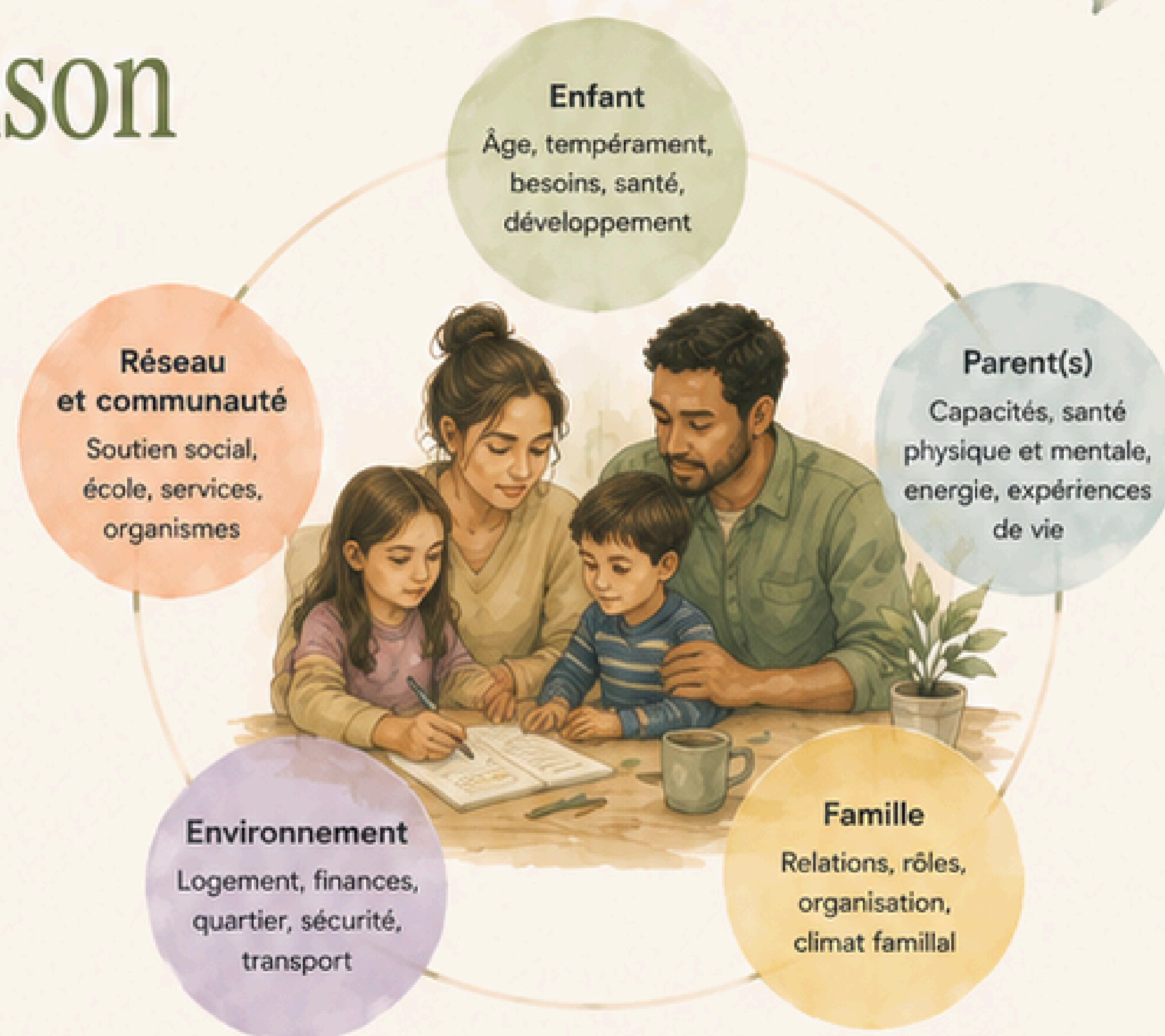
Les sphères qui influencent la vie de ma famille



La négligence n'apparaît pas « du jour au lendemain ». Elle résulte le plus souvent d'une interaction entre plusieurs facteurs dans la vie d'une famille.

Pour mieux comprendre, on adopte une perspective globale : l'enfant évolue dans un environnement composé de différentes sphères qui peuvent l'aider à grandir... ou compliquer la capacité du parent à répondre à ses besoins.

Aucune famille n'est parfaite. L'objectif n'est pas d'être sans défi, mais de repérer ce qui influence actuellement votre situation. Cette compréhension permet de cibler les bons leviers pour agir.



Quand plusieurs sphères sont fragilisées en même temps, les capacités du parent peuvent diminuer. L'enfant risque alors de ne pas recevoir des réponses suffisantes à certains de ses besoins.

Les forces aident et protègent

Toutes les familles possèdent des forces. Les reconnaître nous aide à bâtir dessus plutôt qu'à rester focus sur ce qui ne va pas.

Exemples de forces

- Amour pour son enfant
- Volonté de bien faire
- Moments de qualité
- Soutien d'un proche
- Persévérance
- Expériences positives passées
- Humour, créativité
- Capacité à demander de l'aide
- Religion ou spiritualité
- Stabilité dans certaines sphères
- Connaissances parentales
- Souci de l'avenir de l'enfant

Un regard bienveillant et réaliste

Se comprendre ne signifie pas se justifier. C'est poser un regard honnête et compatissant sur la réalité actuelle de la famille pour choisir des actions qui auront un impact concret, un petit pas à la fois.



Rappel important

Ce guide n'a pas pour but d'évaluer si vous êtes un « bon » ou un « mauvais » parent. Il sert à mieux comprendre votre situation et à trouver des solutions adaptées.

Activité - Ma carte de situation

Prenez quelques minutes pour faire le point sur chaque sphère. Pour chacune : qu'est-ce qui va bien? Qu'est-ce qui est plus difficile? Qu'est-ce qui pourrait m'aider? Remplissez de façon simple et réaliste.



SPHÈRES	CE QUI VA BIEN	CE QUI EST PLUS DIFFICILE	CE QUI POURRAIT M'AIDER
● Enfant			
● Parent(s)			
● Famille			
● Environnement			
● Réseau / communauté			

Question de réflexion

Si je faisais un petit changement dans UNE sphère cette semaine, laquelle choisirais-je et pourquoi?
Quel serait le premier pas concret et réaliste que je pourrais poser?

Ce que mon enfant peut vivre et montrer

Quand un enfant ne reçoit pas des réponses suffisantes à ses besoins essentiels, il trouve des façons de s'adapter. Ces stratégies l'aident à survivre, mais peuvent aussi l'épuiser intérieurement.

Chaque enfant est unique. Tous les enfants ne montreront pas les mêmes signes, et un comportement ne signifie pas automatiquement que votre enfant vit de la négligence.

Ces manifestations peuvent être des indices que quelque chose ne va pas dans ses conditions de vie ou dans les réponses qu'il reçoit.



À garder en tête

Les comportements de votre enfant sont souvent des messages. Ils expriment un besoin non comblé, un stress important ou un sentiment d'insécurité.

Avec de la stabilité, du soutien et des réponses adaptées, il est possible de voir des changements positifs.



Manifestations possibles selon les dimensions touchées



Besoins physiques et santé

- Fatigue fréquente
- Faim ou alimentation insuffisante
- Retards dans les soins ou vaccins
- Plaintes de malaises non traitées



Besoins de sécurité et supervision

- Crainte d'être seul trop longtemps
- Accidents fréquents
- Errances ou sorties tardives
- Surcharge de responsabilités



Besoins d'éducation et de participation

- Absences scolaires fréquentes
- Manque de matériel ou d'aide
- Retards répétés
- Décrochage ou perte d'intérêt



Besoins affectifs et relationnels

- Recherche excessive d'attention
- Retrait social
- Difficulté à nommer ses émotions
- Colère, tristesse, anxiété importantes



Développement et apprentissages

- Difficultés de concentration
- Retards dans le langage ou les habiletés
- Difficultés d'organisation
- Estime de soi fragile

Questions pour réfléchir

- Quels comportements de mon enfant m'inquiètent le plus?
- À quel moment ces comportements se manifestent-ils davantage?
- Qu'est-ce que mon enfant essaie peut-être de me dire à travers ces comportements?
- Quelles sont ses forces et ses qualités que je souhaite continuer à nourrir?



Activité - Observer sans juger

Choisissez une situation récente où votre enfant a présenté un comportement difficile ou inquiétant. Remplissez les étapes suivantes.

1

Ce que j'ai observé (sans interpréter) :

2

Ce que mon enfant pourrait vivre ou ressentir :

3

Ce dont il pourrait avoir besoin selon moi :



Rappel bienveillant

Votre enfant n'est pas responsable de votre situation.
Il a besoin d'adultes qui l'aident à se sentir en sécurité, compris et soutenu.



Les impacts possibles sur le développement



Quand les besoins d'un enfant ne sont pas suffisamment répondus de façon stable et sécurisante, cela peut avoir des effets sur son développement.

Ces impacts ne signifient pas que l'enfant « sera toujours comme ça ». Ils reflètent plutôt ce qu'il vit maintenant et l'importance d'agir tôt.

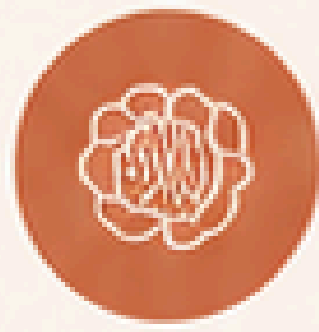
Chaque enfant est résilient. Avec du soutien et des réponses plus adaptées, il peut récupérer et poursuivre son développement.

Domaines pouvant être touchés



DÉVELOPPEMENT PHYSIQUE ET SANTÉ

Croissance, nutrition, sommeil, hygiène, immunité et énergie peuvent être affectés. À long terme, le risque de maladies, de fatigue et de retards de croissance peut augmenter.



DÉVELOPPEMENT ÉMOTIONNEL

L'enfant peut vivre plus d'anxiété, d'irritabilité, de tristesse ou de peur. Il peut avoir plus de difficulté à se calmer ou à reconnaître ses émotions.



DÉVELOPPEMENT COGNITIF ET APPRENTISSAGES

Les difficultés d'attention, de concentration et de mémoire peuvent freiner les apprentissages. L'estime de soi peut aussi être touchée.



DÉVELOPPEMENT SOCIAL ET RELATIONNEL

Il peut être plus difficile de faire confiance, de s'attacher, de demander de l'aide ou de créer des liens positifs avec les autres.



FONCTIONNEMENT SCOLAIRE

Absentéisme, retard dans les travaux, difficulté à suivre en classe ou baisse de motivation peuvent apparaître.



AUTONOMIE ET RÔLES

L'enfant peut développer une autonomie prématurée (devoirs d'adulte) ou, à l'inverse, avoir plus de difficulté à prendre des initiatives.



SENTIMENT DE SÉCURITÉ ET CONFIANCE

L'insécurité peut influencer la capacité de l'enfant à explorer, à essayer, à persévérer et à croire en lui.



Quelques nuances importantes



Chaque enfant réagit différemment.



Les impacts dépendent de la durée, de l'intensité et du cumul des situations vécues.



Lorsqu'un enfant reçoit des réponses plus adaptées et du soutien, il peut récupérer et se développer.



Un facteur de risque n'est jamais une fatalité. Ce sont les actions que l'on pose aujourd'hui qui font la différence.



Ce que dit la recherche

Les études montrent que la négligence peut avoir des effets importants sur le développement des enfants. Cependant, un environnement stable, des relations sécurisantes et des interventions adaptées peuvent réduire ces impacts et favoriser la résilience.

Questions rapides à me poser



Sur quels domaines je vois le plus d'inquiétude chez mon enfant?



Y a-t-il un domaine où je vois déjà des petites améliorations?



Qu'est-ce qui pourrait l'aider le plus en ce moment?

Activité - Observer aujourd'hui pour agir demain

Parmi les domaines ci-dessus, choisissez 1 à 2 domaines qui vous préoccupent le plus actuellement. Notez ce que vous observez, ce que vous aimeriez voir différent et un premier petit pas possible.

DOMAINE CHOISI	CE QUE J'OBSERVE AUJOURD'HUI	CE QUE J'AIMERAIS VOIR DIFFÉRENT	UN PREMIER PETIT PAS RÉALISTE



Regarder ma situation sans me juger... mais avec lucidité

Se regarder avec honnêteté et bienveillance est une étape essentielle pour initier des changements durables. L'objectif n'est pas d'être un parent parfait, mais un parent suffisamment disponible et présent pour répondre aux besoins essentiels de son enfant.

Cette réflexion vous aide à prendre du recul, à identifier ce qui fonctionne, ce qui est plus difficile en ce moment et ce qui pourrait être ajusté.

« Ce n'est pas à cause de qui je suis que j'ai de la difficulté, mais à cause de ce que je vis en ce moment. Et ce que je vis peut changer. »

Questions pour m'aider à prendre du recul

- Sur quels aspects de ma vie de parent me sens-je fier(ère) malgré tout?
- Qu'est-ce qui me demande le plus d'énergie en ce moment?
- Quelles situations avec mon enfant me mettent le plus en difficulté?
- Qu'est-ce qui m'empêche actuellement de répondre à ses besoins comme je le souhaiterais?
- De quoi aurais-je besoin pour y arriver un peu mieux?
- Qu'est-ce que j'aimerais que mon enfant ressente avec moi?
- Quel parent aimerais-je être dans 1 an?

Un rappel important

Reconnaître qu'un besoin de votre enfant n'est pas bien répondu aujourd'hui ne veut pas dire que vous êtes un « mauvais parent ». Cela signifie que quelque chose vous dépasse en ce moment.

La honte bloque l'action. La bienveillance favorise les petits pas qui font une grande différence.

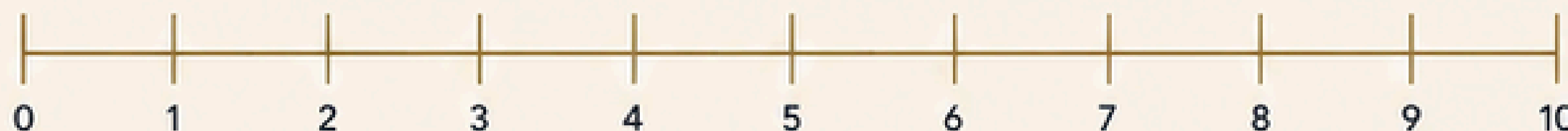
Ce que je peux me dire quand je doute

- ✓ Je fais de mon mieux avec ce que j'ai aujourd'hui.
- ✓ Je peux demander de l'aide.
- ✓ Chaque petit changement compte.
- ✓ Je n'ai pas à tout porter seul(e).
- ✓ Mon enfant a plus besoin d'un parent qui tente, que d'un parent parfait.

Activité - Mon niveau de bienveillance envers moi-même

Sur une échelle de 0 à 10, où 0 = je suis très dur(e) envers moi-même et 10 = je suis très bienveillant(e) envers moi-même, où me situes-tu aujourd'hui?

Mon niveau de bienveillance en ce moment



Qu'est-ce qui explique ce chiffre?

Qu'est-ce que je pourrais me dire ou me faire pour augmenter un point cette semaine?

Réflexion - Ce qui se passe dans ma vie en ce moment

Prenez quelques minutes pour identifier les éléments qui ont le plus d'impact sur votre capacité à répondre aux besoins de votre enfant.

CE QUI M'AIDE ET ME PORTE

Ex. : soutien d'un proche, stabilité financière, santé, loisirs, connexion avec mon enfant, etc.

CE QUI ME STRESSE ET ME DÉBORDE

Ex. : manque de sommeil, travail, conflits, problèmes de santé, soucis financiers, isolement, surcharge, etc.

CE QUE JE POURRAIS AJOUTER OU CHANGER

Ex. : demander de l'aide, déléguer, simplifier ma routine, prendre du temps pour moi, etc.



Rappel essentiel

Vous n'êtes pas seul(e). De nombreuses familles traversent des périodes difficiles. Demander de l'aide est un geste de force, pas un échec.

Commencer par ce qui protège l'enfant



Même dans un contexte difficile, il existe souvent des éléments qui protègent déjà votre enfant. Les repérer et les renforcer est une première étape puissante.

Les facteurs de protection n'effacent pas les difficultés, mais ils donnent à l'enfant des ressources pour mieux y faire face et se développer. Votre rôle est essentiel pour nourrir ces forces au quotidien.



Regarder ce qui fonctionne déjà permet d'agir avec plus de confiance et d'espoir.



Exemples de facteurs de protection



Liens affectifs significatifs

Avoir au moins une personne en qui l'enfant se sent aimé, écouté et respecté.



Estime de soi et sentiment de compétence

Se sentir capable, utile et fier de ses réussites, même petites.



Soutien et appartenance à des milieux positifs

École, amis, activités, entraîneurs, intervenants ou voisins bienveillants.



Stabilité et routine prévisibles

Avoir des repères clairs et des rituels rassurants au quotidien.



Valeurs et sens personnel

Croire en quelque chose de plus grand, avoir des objectifs ou des rêves.



Capacité d'adaptation et résilience

Savoir demander de l'aide, persévérer, trouver des solutions et rebondir.

Activité - Mes forces à moi comme parent

Chaque parent a des qualités uniques. Prenez un moment pour les reconnaître. Quelles sont 3 qualités ou forces que vous utilisez déjà pour soutenir votre enfant?

1

2

3

Repérer et renforcer ce qui protège déjà

Cochez les éléments qui sont présents dans la vie de votre enfant. Ajoutez-en d'autres dans la section « Autres ».

- ☐ Mon enfant se sent aimé et accepté tel qu'il est.
- ☐ Il peut parler de ce qu'il vit avec une personne de confiance.
- ☐ Il a des amis ou des personnes positives dans sa vie.
- ☐ Il participe à des activités qu'il aime.
- ☐ Il se sent compétent dans au moins un domaine.
- ☐ Il a des routines prévisibles (repas, coucher, devoirs, etc.).
- ☐ Il a des repères clairs et des limites cohérentes.
- ☐ Il a des moments de plaisir et de détente.
- ☐ Il s'intéresse à quelque chose ou a des projets.
- ☐ Il reçoit des encouragements et des reconnaissances.

Autres éléments importants :

-
-
-



Questions orientées vers les solutions

- Qu'est-ce qui aide mon enfant à se sentir en sécurité ou apaisé?
- Quand ai-je vu mon enfant se sentir fier de lui récemment?
- Qui dans notre entourage est une personne-ressource importante?
- Quelles petites réussites pourrions-nous célébrer davantage?
- Qu'est-ce qui donne du sens ou de la motivation à mon enfant?

Plan d'action - Un petit pas à la fois

Choisissez 1 ou 2 facteurs de protection que vous souhaitez renforcer cette semaine.

CE QUE JE CHOISIS DE RENFORCER

UN PETIT PAS CONCRET QUE JE PEUX FAIRE

1.

2.

Réflexion bienveillante

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à être plus bienveillant(e) envers moi-même dans mon rôle de parent?



Rappel important : Ce que vous faites déjà a de la valeur. Les petits gestes constants créent de grands impacts dans la vie de votre enfant.



psychoeducatrice.net



Rendre le quotidien plus prévisible

La prévisibilité aide l'enfant à se sentir en sécurité.

Quand il sait à quoi s'attendre, son cerveau peut se préparer et il a plus d'énergie pour apprendre, coopérer et gérer ses émotions.

Un quotidien prévisible ne veut pas dire rigide ou parfait.

Cela veut dire offrir des repères clairs et cohérents qui réduisent l'incertitude et l'anxiété.



🌿 Pourquoi la prévisibilité est importante?

- ✓ Elle réduit le stress et les crises.
- ✓ Elle aide l'enfant à se sentir en contrôle.
- ✓ Elle facilite les transitions et la coopération.
- ✓ Elle augmente son sentiment de sécurité.



👤 Pour tous les âges

Les enfants et les adolescents ont besoin de repères. Plus ils grandissent, plus ils peuvent participer à l'organisation et comprendre le pourquoi derrière les règles et routines.

Des repères qui font une grande différence



Routines stables

- Des routines matinales, après l'école, le soir et la fin de semaine.
- Des horaires qui se répètent autant que possible.



Transitions annoncées

- Prévenir à l'avance de ce qui s'en vient.
- Donner des rappels visuels ou sonores.



Consignes et règles claires

- Peu nombreuses, positives et comprises.
- Présentées de la même façon par tous les adultes.



Repères visuels

- Emploi du temps visuel, tableaux de tâches, pictogrammes.
- Aide l'enfant à se situer dans le temps et les activités.



Participation de l'enfant

- L'impliquer dans les choix et les préparations.
- Il se sent acteur, pas seulement spectateur.



Flexibilité planifiée

- Prévoir des imprévus sans tout changer.
- Avoir un plan B rassure toute la famille.

Activité - Ma journée typique 🌿

Décrivez brièvement une journée typique de votre enfant.
Qu'est-ce qui est prévisible? Qu'est-ce qui change souvent?

MOMENTS DE LA JOURNÉE	CE QUI EST PRÉVISIBLE	CE QUI CHANGE SOUVENT OU CRÉE DE L'INCERTITUDE
Matin		
École / Travail		
Retour à la maison		
Soirée		
Fin de semaine		

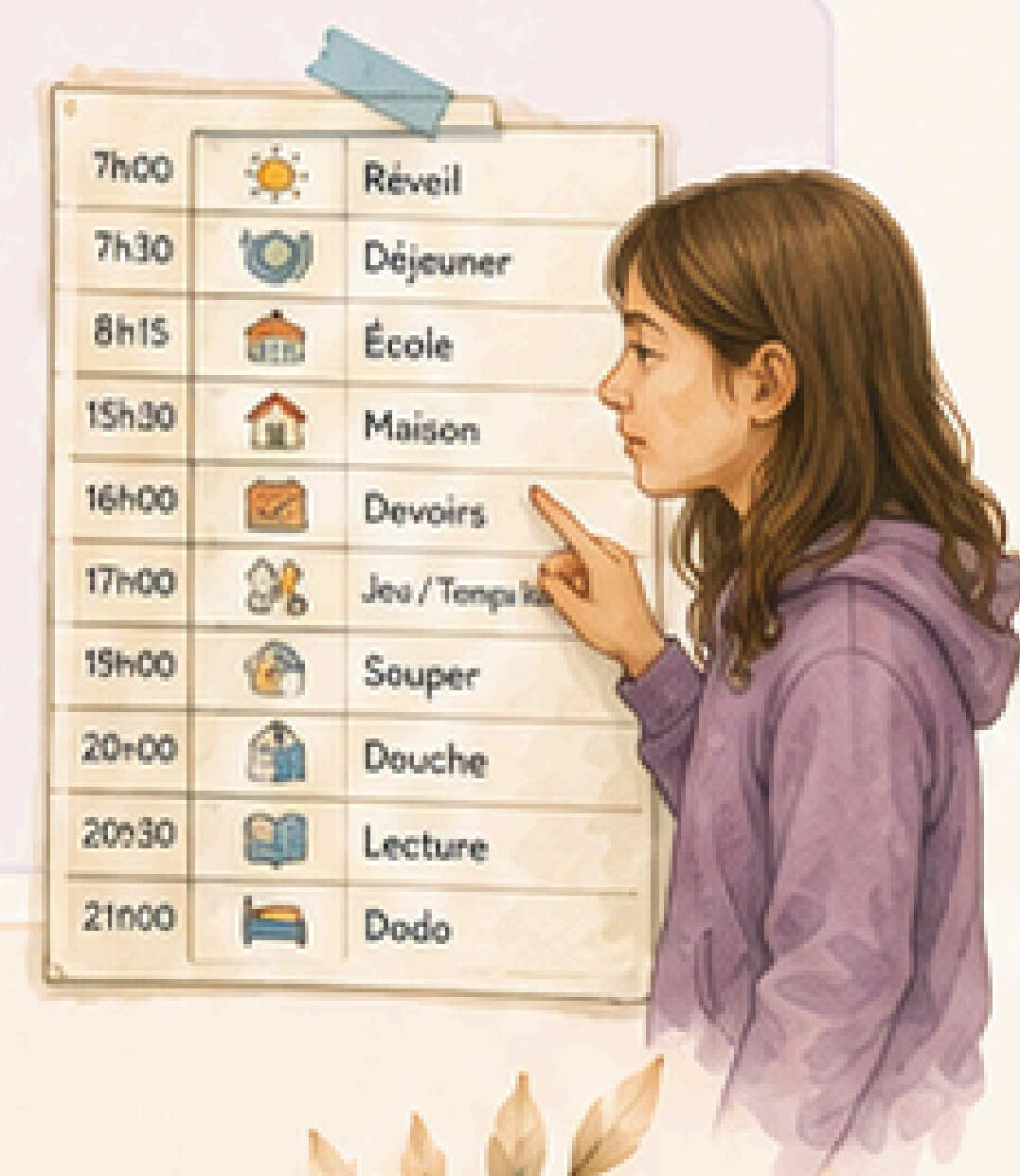
Quel serait un petit changement simple que je pourrais apporter cette semaine pour augmenter la prévisibilité?

Idées concrètes à mettre en place 🌿

- ☐ Créer ou utiliser un horaire visuel adapté à l'âge.
- ☐ Annoncer les transitions (ex. : « Dans 10 minutes, on éteint la télé. »)
- ☐ Utiliser un minuteur ou un sablier pour visualiser le temps.
- ☐ Prévoir un endroit calme pour se déposer si l'enfant en a besoin.
- ☐ Répéter les routines du soir et du matin autant que possible.
- ☐ Préparer la veille ce qui peut l'être (sac d'école, vêtements, lunch).
- ☐ Garder quelques moments libres, mais encadrés.

🌸 Questions pour réfléchir

- 🌿 À quels moments mon enfant semble-t-il le plus stressé ou dépassé?
- 🌿 Quelles transitions sont les plus difficiles pour lui?
- 🌿 Quels repères visuels ou outils pourraient l'aider aujourd'hui?
- 🌿 Qu'est-ce qui fonctionne bien dans notre routine actuelle?
- 🌿 Qui pourrait m'aider à mettre plus de prévisibilité à la maison?



Petits pas, grands effets

Inutile de tout changer d'un coup. Choisissez un seul élément à ajuster cette semaine.
La clé est la constance, pas la perfection.

J'AI CHOISI CE PETIT PAS POUR CETTE SEMAINE : _____

COMMENT JE SAURAI QUE ÇA A FAIT UNE DIFFÉRENCE? _____



Rappel bienveillant

Un quotidien prévisible, c'est un cadeau pour votre enfant... et pour vous!
Cela crée un climat plus calme, plus sécurisant et propice aux apprentissages et aux liens.

Retrouver une présence parentale disponible

La présence parentale ne se mesure pas au nombre d'heures passées avec son enfant, mais à la qualité de ces moments.

Un parent disponible est émotionnellement présent, à l'écoute, connecté et attentif. Cette présence offre à l'enfant un sentiment de sécurité et renforce le lien d'attachement, essentiel à son développement.

Même de petits moments de qualité peuvent avoir un grand impact si l'enfant se sent vu, entendu et important.

Petit rappel bienveillant

Il n'existe pas de parent parfait. Vous faites de votre mieux avec ce que vous avez, dans les circonstances actuelles. Chaque petit pas compte, vraiment.



Principes d'une présence qui fait du bien



Être vraiment là

- Mettre de côté les distractions (téléphone, écrans, tâches) pour se concentrer sur son enfant.
- Le regarder, l'écouter et montrer de l'intérêt.



Se connecter émotionnellement

- Accueillir les émotions sans les minimiser.
- Valider ce que l'enfant vit : « Je comprends que tu sois en colère. »



Être à l'écoute

- Poser des questions ouvertes.
- Écouter pour comprendre, pas pour répondre ou corriger.



Partager de petits moments significatifs

- 10 à 15 minutes de qualité peuvent suffire.
- La régularité est plus importante que la durée.



Être un repère sécurisant

- Offrir une présence stable et rassurante.
- Répondre aux besoins de base : sécurité, affection, cadre et guide bienveillant.

Activité - Mon temps de qualité

Pensez à votre enfant. Quelles activités il ou elle aime ?
Quels sont les moments où vous vous sentez le plus connecté ?

CE QUE MON ENFANT AIME FAIRE	MOMENTS POSSIBLES DANS LA SEMAINE

Idées simples pour être plus disponible

- ☐ Créer un rituel quotidien (ex. : câlin du matin, histoire du soir).
- ☐ Planifier un moment à soi pour se déposer et être plus présent(e).
- ☐ Simplifier son horaire pour dégager du temps de qualité.
- ☐ Utiliser des rappels visuels pour limiter les distractions.
- ☐ Dire à son enfant : « Je suis là pour toi. »
- ☐ Demander à son enfant ce dont il a besoin de nous.
- ☐ Célébrer les petits moments de connexion.



Questions pour réfléchir

-  Quels sont les moments où mon enfant cherche le plus ma présence ?
-  Qu'est-ce qui m'empêche parfois d'être pleinement disponible ?
-  Qu'est-ce que je pourrais faire différemment cette semaine ?
-  Comment mon enfant me dit-il qu'il a besoin de moi ?

Réflexion - Mon niveau de présence cette semaine

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point avez-vous été présent(e) émotionnellement pour votre enfant cette semaine ?
(0 = pas du tout, 10 = tout le temps)



Qu'est-ce qui a bien fonctionné ?

Qu'est-ce que je pourrais améliorer ?

Un petit geste que je m'engage à poser cette semaine :



Petits gestes, grands effets

- ✓ Regarder votre enfant dans les yeux quand il/elle parle.
- ✓ Lui poser une question et écouter vraiment sa réponse.
- ✓ Partager un fou rire ou un moment de tendresse.
- ✓ Lui dire quelque chose de positif chaque jour.
- ✓ Être constant dans les petits gestes, même les jours difficiles.



Rappelez-vous

Votre présence est un cadeau. Ce n'est pas toujours facile, mais votre enfant a besoin de vous, même lorsque cela ne paraît pas.
Les petits moments d'aujourd'hui construisent la relation de demain.



Je n'ai pas à tout faire seul

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, mais un geste de courage et de responsabilité envers votre enfant.

Personne ne peut tout porter seul. S'appuyer sur son réseau et sur des ressources compétentes permet d'avoir plus d'énergie, de recul et d'idées pour mieux accompagner son enfant.

Votre bien-être n'est pas séparé du sien : quand vous allez mieux, votre enfant en bénéficie.



Vous méritez du soutien

Vous avez le droit d'être accompagné(e) et soutenu(e).

Ce n'est pas à vous de tout régler, tout réparer ou tout comprendre seul(e).

Il existe des personnes et des ressources qui peuvent vous aider à y voir plus clair et à retrouver de l'équilibre.



Pourquoi demander de l'aide est important?

- ✓ Pour ne pas s'épuiser.
- ✓ Pour avoir du soutien émotionnel.
- ✓ Pour obtenir des idées et des outils concrets.
- ✓ Pour mieux protéger et accompagner votre enfant.
- ✓ Pour briser l'isolement.



À qui puis-je m'adresser?



Entourage personnel

Famille élargie, amis, voisins, collègues, parents d'autres enfants.



École et services de garde

Enseignants, TES, psychologue scolaire, éducateurs spécialisés, technicien.ne.s.



Professionnels de la santé et des services sociaux

Psychoéducateur(trice), psychologue, travailleur(se) social(e), médecins, infirmier(ère)s.



Organismes communautaires

Groupes de soutien, ateliers, maisons de la famille, organismes spécialisés.



Lignes d'écoute et ressources téléphoniques

Pour parler, ventiler et obtenir de l'aide en toute confidentialité.



Groupes de soutien entre parents

Partager avec d'autres parents qui vivent des réalités similaires peut être très aidant.

Activité - Mon réseau de soutien

Prenez un moment pour identifier les personnes et ressources sur qui vous pouvez compter.

QUI SONT LES PERSONNES SUR QUI JE PEUX COMPTER?

QUI POURRAIT M'AIDER DANS L'IMMÉDIAT?

QUI POURRAIT M'AIDER À PLUS LONG TERME?

QUELLES RESSOURCES OU ORGANISMES POURRAIENT M'ÊTRE UTILES?

De quel type d'aide ai-je le plus besoin en ce moment?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Parler | ☐ Repos | ☐ Idées / stratégies |
| ☐ Aide concrète (garde, transport, tâches) | ☐ Soutien émotionnel | |
| ☐ Aide professionnelle | ☐ Autre : | |
| ☐ Ressources financières / matérielles | | |



Questions pour m'aider à passer à l'action

- Qu'est-ce qui m'empêche de demander de l'aide?
- Quelles pensées ou croyances me retiennent?
- Qui vais-je contacter en premier cette semaine?
- Quel petit pas puis-je faire dès aujourd'hui?
- Comment saurai-je que j'ai besoin de plus d'aide?



Idées pour accepter et demander de l'aide

- ☐ Nommer clairement ce dont j'ai besoin.
- ☐ Accepter la petite aide offerte, même si ce n'est "pas assez".
- ☐ Déléguer une tâche précise.
- ☐ Dire non à ce qui n'est pas essentiel en ce moment.
- ☐ Participer à un groupe ou une activité pour rencontrer d'autres parents.
- ☐ Prendre rendez-vous avec un professionnel.
- ☐ Me rappeler que ce n'est pas permanent et que je fais de mon mieux.



Réflexion bienveillante

Si un(e) ami(e) était dans ma situation, qu'est-ce que je lui dirais?
Est-ce que je peux m'offrir les mêmes paroles?



Rappel important : Vous n'êtes pas seul(e).

Demander de l'aide aujourd'hui, c'est investir dans la santé et le bonheur de votre enfant... et dans le vôtre.



Mon plan pour améliorer la situation

Changer une situation prend du temps et se fait un pas à la fois.

Ce plan m'aide à choisir ce qui est prioritaire pour mon enfant et ma famille, à poser des actions concrètes et à prendre soin de moi en chemin.

Mon plan n'a pas besoin d'être parfait. Il doit être réaliste, flexible et adapté à notre réalité.

♥ Rappel bienveillant

Chaque petit pas compte.
On avance, on ajuste et
on continue.



🌿 1. Ce qui compte le plus pour moi et mon enfant

Parmi les aspects suivants, lesquels sont les plus importants à améliorer en premier ?

- | | |
|--|---|
| ☐ Sécurité et stabilité | ☐ Relations familiales |
| ☐ Présence et connexion | ☐ Estime de soi et confiance |
| ☐ Routine et prévisibilité | ☐ Relations sociales et appartenance |
| ☐ Soutien scolaire / apprentissages | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Santé physique et mentale | |



🎯 2. Mes 2 ou 3 objectifs principaux

Écrivez 2 ou 3 objectifs réalistes que vous souhaitez atteindre dans les prochaines semaines ou mois.

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Date cible (approximative) : _____



🌿 3. Mon plan d'action – De petits pas concrets

Choisissez des actions simples et réalistes. Mieux vaut de petits pas que vous pouvez maintenir qu'un grand plan difficile à suivre.

ACTION QUE JE VEUX METTRE EN PLACE	POURQUOI C'EST IMPORTANT POUR MON ENFANT / NOTRE FAMILLE	QUAND ? (QUOTIDIEN, HEBDO, ETC.)	QUI PEUT M'AIDER ? (OU RESSOURCES)	COMMENT JE SAURAI QUE ÇA FONCTIONNE ?

🌿 Mon premier petit pas cette semaine sera : _____

🌸 4. Ce qui pourrait m'aider à réussir

Qu'est-ce qui pourrait faciliter l'atteinte de mes objectifs ?

- ☐ Avoir du soutien (famille, amis, intervenant, groupe)
- ☐ Avoir plus d'informations ou d'outils
- ☐ Avoir du répit / du temps pour moi
- ☐ Alléger ma charge (tâches, responsabilités)
- ☐ Autre : _____



🌿 5. Mes forces et mes ressources

Quelles sont mes forces et celles de mon enfant qui peuvent nous aider à avancer ?



🛡️ 6. Obstacles possibles et parades

OBSTACLES POSSIBLES

PARADES / SOLUTIONS

_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____
_____	→	_____

🌿 7. Prendre soin de moi pour mieux prendre soin de mon enfant

Un parent qui prend soin de lui est un parent plus disponible.

Quelles sont 2 ou 3 choses que je peux faire cette semaine pour prendre soin de moi ?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____



✅ 8. Mon point de suivi

Je prends quelques minutes pour faire le point :

Date choisie : _____

Questions à me poser à ce moment :

- ✓ Qu'est-ce qui va bien ? Quelles petites réussites puis-je célébrer ?
- ✓ Qu'est-ce qui est plus difficile ? De quoi ai-je besoin ?
- ✓ Qu'est-ce que je veux ajuster ou continuer à faire ?



Questions pour réfléchir 🌸

- 🌸 Qu'est-ce qui m'a le plus aidé jusqu'à maintenant ?
- 🌸 Qu'est-ce qui a eu le plus d'impact positif sur mon enfant ?
- 🌸 Qu'est-ce que je veux garder comme priorité ?
- 🌸 Qu'est-ce que je veux laisser de côté pour le moment ?



♥ Rappel important

Demander de l'aide, c'est un geste de force et d'amour envers votre enfant. Vous n'avez pas à tout gérer seul(e).

Chaque petit pas que vous faites aujourd'hui construit un avenir plus sécurisant pour vous et votre enfant.



Quand la sécurité ou le développement de l'enfant est préoccupant

Parfois, malgré nos efforts, la situation demeure inquiétante. Reconnaître les signes préoccupants et demander de l'aide à temps peut prévenir des impacts plus importants et assurer la sécurité et le bien-être de votre enfant.

Rappel bienveillant

Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est un geste de protection et d'amour envers votre enfant. Vous n'avez pas à porter ce fardeau seul(e).



Pourquoi agir rapidement?

- ✓ Pour assurer la sécurité de votre enfant.
- ✓ Pour prévenir des impacts à long terme.
- ✓ Pour obtenir du soutien adapté à votre situation.
- ✓ Parce que vous méritez du soutien.



Signes qui indiquent qu'il est temps de demander de l'aide

Si plusieurs de ces situations se présentent ou si votre intuition vous dit que quelque chose ne va pas, faites appel à des ressources.

- L'enfant est en danger immédiat ou vit de la violence.
- Négligence grave : manque de soins essentiels (alimentation, hygiène, habillement, logement, suivi médical).
- Retard important dans plusieurs domaines du développement (langage, motricité, apprentissages, social).
- Comportements très inquiétants ou dangereux (pour lui-même ou pour les autres).
- Consommation de substances par l'enfant ou le parent qui affecte sa sécurité.
- Idées suicidaires ou automutilation.
- Épuisement parental intense et persistant au point de ne plus réussir à assurer les besoins de l'enfant.
- Isolement social important et absence prolongée de soutien.



En cas d'urgence

Si votre enfant est en danger immédiat ou si sa sécurité est compromise :

Composez le 911.

N'attendez pas.

À qui m'adresser?

Selon votre situation, vous pouvez contacter :

Direction de la protection de la jeunesse (DPJ)	Pour signaler une situation où la sécurité ou le développement d'un enfant est compromis. Le signalement peut être fait par tout adulte.	Tél. : 1 800 361-5310 (en tout temps)
CLSC de votre secteur (Info-santé 811)	Pour parler à une infirmière ou être orienté vers les ressources appropriées (santé physique et mentale, parentalité, difficultés familiales).	811 Option 2 (santé mentale)
Équipe de crise jeunesse (0-17 ans)	Soutien rapide pour les jeunes en détresse et leur famille.	Communiquez avec votre CLSC local pour les heures et modalités.
École / Centre de services scolaire	Pour obtenir du soutien, signaler une situation préoccupante et collaborer à la mise en place d'un plan d'aide.	Communiquez avec l'école de votre enfant.
Organismes communautaires	Soutien aux familles, groupes de parents, aide alimentaire, soutien psychosocial, etc.	Voir la page Ressources de ce guide.

Me préparer avant de contacter une ressource

Prendre quelques minutes pour rassembler ce qui est important peut faciliter la discussion et aider à obtenir le bon soutien.

- ☐ Nom, âge et école de votre enfant.
- ☐ Ce qui vous inquiète (événements, comportements, situations).
- ☐ Depuis quand cela se produit-il?
- ☐ Ce que vous avez déjà essayé.
- ☐ Vos besoins actuels.
- ☐ Vos coordonnées.



Qu'arrivera-t-il après ma demande d'aide?

Chaque organisation a ses façons de faire, mais en général :

- 1 Vous serez écouté(e) sans jugement.
- 2 On évaluera la situation et la sécurité de votre enfant.
- 3 On vous proposera des solutions, des ressources ou un accompagnement.
- 4 Vous serez informé(e) des étapes suivantes.

Vous pouvez poser des questions à tout moment et participer aux décisions.



Activité - Ce qui me retient, ce qui m'aide

Qu'est-ce qui me retient parfois de demander de l'aide?

Qu'est-ce qui pourrait m'aider à passer à l'action?



Questions pour réfléchir

- À quel point suis-je inquiet(e) pour la sécurité ou le développement de mon enfant? (0 à 10)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Qu'est-ce qui me ferait sentir plus en sécurité dans cette situation?

- Quelle est la première petite action que je peux poser dès aujourd'hui?



Rappel important

Demander de l'aide, c'est prendre soin de votre enfant... et de vous. Vous n'avez pas à tout gérer seul(e). Il existe des gens compétents pour vous accompagner.



Vous n'êtes pas seul(e). De l'aide existe.

Ressources

Des outils et du soutien
pour vous accompagner

Voici une sélection de ressources
fiables pour vous informer, obtenir du
soutien ou trouver de l'aide. N'hésitez
pas à les consulter et à les partager
avec les personnes qui pourraient
en avoir besoin.



Organismes (Ville de Québec)



Entraide-Parents

Offre des ateliers, des conférences et du soutien téléphonique
au **418 684-0050** pour briser l'isolement et travailler
les compétences parentales.



Les CLSC (CIUSSS de la Capitale-Nationale)

Proposent des programmes de soutien parental gratuits à domicile
ou en centre pour aider les familles vulnérables à répondre aux
besoins essentiels des enfants.



Première Ressource

Service anonyme de consultation professionnelle disponible
par téléphone au **1 866 329-4223** ou par clavardage sur
Première Ressource pour désamorcer les crises d'éducation.



Carrefour des enfants de Saint-Malo

Organisme communautaire de la Basse-Ville (La Cité-Limoilou)
offrant un répit et un encadrement éducatif pour les familles
du quartier.



Sites Web d'information



Observatoire des réalités familiales du Québec

Publie des dossiers fouillés, dont un sur la Négligence parentale :
une réalité aux multiples visages détaillant ses différentes
formes (physique, éducative, affective).



Parents.Quebec

Un portail gouvernemental simple d'utilisation qui aide à repérer
rapidement les outils et les lignes d'aide locales grâce à un
formulaire de recherche ciblé sur **Parents.Quebec**.



Éducaloi

Contient un guide juridique vulgarisé expliquant la Loi sur
la protection de la jeunesse, les motifs de compromission et
le processus d'intervention sur **Éducaloi**.



Nous, parents

Une plateforme de vulgarisation proposant des boîtes à outils
concrètes pour surmonter le stress parental sur **Nous, parents**.



Balados (Podcasts)



Sensibilité parentale (par Mélanie Bilodeau)

Cette psychoéducatrice québécoise
aborde la parentalité sécurisante et
aide à décoder les signaux des
tout-petits.



CoRSé

Animé par une psychoéducatrice,
ce balado explore les défis de
la communication et de la
coparentalité, particulièrement
après des ruptures.



La Matrescence (par Clémentine Sarlat)

Un balado francophone de référence
qui vulgarise la transition psychologique
liée au rôle de parent pour mieux
comprendre l'épuisement.



Livres recommandés



La négligence envers les enfants (par Carl Lacharité, Édisem)

Un ouvrage de référence québécois
qui explore les dynamiques familiales
liées aux carences de soins.



Comprendre la négligence : théories, recherches et interventions (sous la direction de Sonia Hélie et al.)

Un livre essentiel pour comprendre
les facteurs de risque et les meilleures
pratiques d'aide au Québec.



Sécuriser l'enfance : Guérir les traumatismes d'attachement (par Hélène Romano)

Utile pour comprendre l'impact d'un
manque de réponses affectives et
physiques à long terme.



Signalement et Urgences



Si la sécurité ou le développement d'un enfant
est gravement compromis par une négligence
sévère, contactez la
DPJ de la Capitale-Nationale
au **418 661-3700**.



Pour un conseil de santé pédiatrique immédiat,
composez la ligne
811 (Info-Santé/Info-Social).



Rappel bienveillant

Demander de l'aide est un geste de courage et d'amour envers votre enfant.
Vous méritez du soutien et vous n'êtes pas seul(e).



Vous n'êtes pas seul(e).
De l'aide existe.

