



# *Les amis de Zippy*

**UQÀM**  
Université du Québec à Montréal

**Partnership for  
Children**





# Grandir en bonne santé

Nous sommes attentifs à la santé physique de nos enfants. Nous nous assurons qu'ils mangent bien, qu'ils sont protégés du froid durant l'hiver et qu'ils font de l'activité physique afin d'être en forme.

Mais sommes-nous assez attentifs à leur bien-être émotif ? Nos enfants se sentent-ils bien dans leur peau, à quel point s'entendent-ils avec les autres enfants, comment gèrent-ils leurs difficultés et leurs déceptions ?

Notre bien-être émotif influence notre bonheur et notre manière

de vivre. Même les jeunes enfants peuvent apprendre différentes manières de réagir afin de vivre des relations harmonieuses avec les autres et s'adapter aux difficultés de la vie quotidienne.

Ce guide présente le programme *Les amis de Zippy*, qui aide les enfants de 6 et 7 ans à développer ces habiletés à l'école. Le guide décrit ce que votre enfant apprendra durant le programme et la façon dont vous pourrez l'aider à tirer le meilleur profit des activités.



*« Si nous enseignons aux jeunes enfants comment s'adapter aux difficultés, ils seront plus à même de faire face aux problèmes et aux crises qui les attendent durant l'adolescence et la vie adulte. »*

*- Paul Rubenstein, Président  
Partnership for Children*



# Faire face aux difficultés

Comme les adultes, les enfants vivent des difficultés.

*« Plusieurs parents sont surpris de réaliser que leurs enfants peuvent apprendre comment faire face aux difficultés. À cet âge, les enfants sont comme des éponges et l'évaluation a montré que le programme les aide réellement. »*  
- Caroline Egar, gestionnaire du programme Les amis de Zippy

Adultes, nous vivons des conflits et des pertes. Nous nous sentons malheureux ou inquiets au travail. Une relation se termine dans les larmes. Un membre de la famille meurt. Nous jugeons souvent difficile d'exprimer comment nous nous sentons réellement.

Si nous utilisons des stratégies efficaces pour nous adapter aux difficultés et aux déceptions, nous nous sentons mieux. Des études ont montré que plus nous envisageons et utilisons de solutions pour résoudre un problème, plus nous avons de chances de nous y adapter avec succès.


Les enfants aussi vivent des difficultés de toutes sortes : une dispute dans la cour de l'école, un sentiment de jalousie vis-à-vis d'un frère ou d'une sœur, ou

encore un changement d'école ou de l'intimidation.

La clé du succès est la même pour les enfants ou les adultes. Plus grand est le nombre de solutions parmi lesquelles ils peuvent choisir, plus grande sera leur chance de faire face au problème avec succès.

L'expérience montre que dès 5 ou 6 ans, les enfants comprennent l'idée de pouvoir choisir une stratégie face à une situation et peuvent apprendre de nouvelles manières de faire face aux difficultés. S'ils apprennent ces stratégies dès le début de l'école primaire, ils maîtriseront des habiletés qui leur seront utiles pour le reste de leur vie.





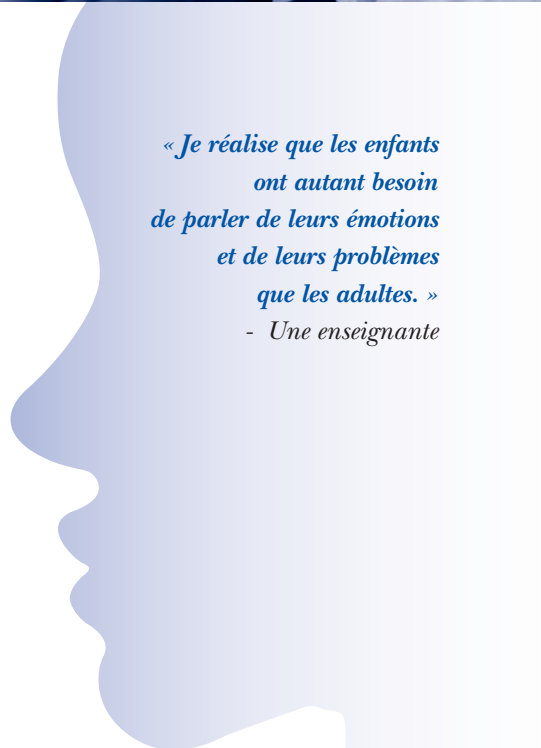
*« Ce programme a amélioré la manière dont les enfants réagissent entre eux et avec les enseignant-e-s. Il a aussi amélioré leur manière de s'adapter aux problèmes dans leur vie quotidienne. » - Le rapport d'évaluation*

**D**es études ont montré que la réussite scolaire a peu d'effets sur les capacités d'un enfant à réagir positivement aux frustrations et aux défis quotidiens, à se discipliner lui-même, à établir des relations interpersonnelles fortes et durables et à vivre une vie riche et épanouissante.

Alors, même si la réussite scolaire est essentielle, il est aussi important de promouvoir le bien-être émotif des enfants.

C'est le but des *Amis de Zippy* : ce programme aidera votre enfant à développer de nouvelles habiletés qui l'aideront à faire face aux difficultés de la vie quotidienne et à être plus heureux.

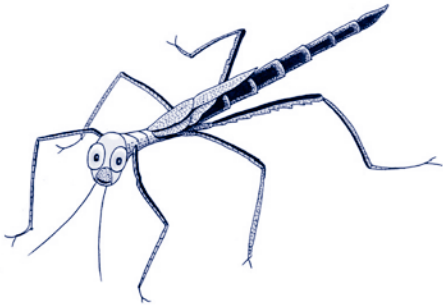
**Des études suggèrent que, dans les écoles où les enfants se sentent mieux dans leur peau et s'entendent mieux avec les autres, ils apprennent mieux et leurs résultats scolaires s'améliorent.**



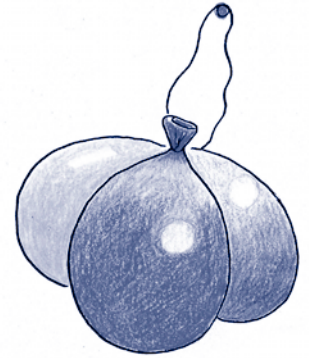
*« Je réalise que les enfants ont autant besoin de parler de leurs émotions et de leurs problèmes que les adultes. »  
- Une enseignante*

# Qu'est-ce que le programme *Les amis de Zippy* ?

**L**e programme *Les amis de Zippy* s'adresse à tous les jeunes enfants. Il ne vise pas spécifiquement les enfants qui ont des difficultés. Il vise au contraire le bien-être émotif de tous. Il est enseigné dans les écoles primaires pendant 24 semaines, à raison d'une séance par semaine. L'enseignant-e de votre enfant a participé à une formation spécifique pour ce programme.



*Les amis de Zippy* est divisé en six modules, chacun comprenant une histoire. Vous entendrez beaucoup parler d'un personnage appelé « Zippy ». C'est un insecte domestiqué qui devient l'ami d'un groupe de petits garçons et de petites filles. Dans chaque histoire, les enfants doivent affronter des difficultés courantes pour leur âge : certains cherchent à se faire des amis tandis que d'autres en perdent, une petite fille subit des menaces de la part d'un autre enfant, chacun doit s'adapter à des changements et à des pertes, ou doit repartir à neuf. Chaque histoire, illustrée d'images aux couleurs vives, s'accompagne d'activités, en particulier des séances de dessin et des jeux de rôles. Le programme est conçu pour des enfants de 6 et 7 ans et l'expérience montre que les tout-petits l'apprécient réellement.





## Le programme enseigne aux enfants :

- Comment identifier et parler de leurs sentiments
- Comment dire ce qu'ils veulent réellement dire
- Comment écouter attentivement
- Comment demander de l'aide
- Comment se faire des amis et les conserver
- Comment faire face à la solitude et au rejet
- Comment s'excuser
- Comment faire face à l'intimidation
- Comment résoudre les conflits
- Comment s'adapter aux changements et aux pertes, en particulier à la mort
- Comment s'adapter à de nouvelles situations
- Comment aider les autres



Le programme ne dit pas aux enfants ce qu'il faut faire. Il les encourage plutôt à imaginer leurs propres solutions face aux problèmes. Les enfants apprennent à choisir des solutions qui les aident tout en respectant les autres.

Vous pouvez en apprendre plus au sujet des *Amis de Zippy* sur le site [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).



# Le programme en bref

*Les amis de Zippy est divisé en six modules de quatre séances. Chaque module aborde un thème particulier.*

*Le résumé ci-dessous vous présente ce que votre enfant apprendra.*

## **MODULE 1**

### **LES SENTIMENTS**

Les enfants discutent des sentiments : être triste, être heureux, être en colère, être jaloux et être nerveux. Ils apprennent à exprimer leurs sentiments dans différentes situations et explorent plusieurs manières de se sentir mieux.

## **MODULE 2**

### **LA COMMUNICATION**

Ce module initie les enfants à la manière de communiquer efficacement. Les enfants apprennent à écouter les autres, à demander de l'aide et à exprimer ce qu'ils veulent dire, même dans les situations difficiles. Les

enfants plus timides « s'ouvrent » souvent durant ces séances et apprennent à s'exprimer plus librement.

## **MODULE 3**

### **ÉTABLIR ET METTRE FIN À DES RELATIONS**

Les enfants s'interrogent sur l'amitié : comment se faire des amis et les conserver, comment faire face à la solitude et au rejet. Ils apprennent à s'excuser et à se réconcilier avec un ami après une dispute.

## **MODULE 4**

### **LA RÉOLUTION DE CONFLITS**

Ce module porte sur la résolution de conflits. Les enseignant-e-s constatent que les enfants améliorent

rapidement leurs capacités à résoudre les différends. Ce module aborde spécifiquement le problème des menaces et de l'intimidation et propose des solutions aux enfants qui en sont victimes.

## **MODULE 5**

### **LES CHANGEMENTS ET LES PERTES**

Ce module aborde l'adaptation aux changements, petits et grands. La mort d'un être proche constitue le changement le plus important de la vie. Si les adultes jugent souvent difficile de parler de la mort, les jeunes enfants se sentent généralement à l'aise avec ce sujet. Ils apprécient de pouvoir parler librement d'un sujet

tabou pour plusieurs adultes. Une séance comporte une visite à un cimetière et elle est souvent l'une des plus appréciées du programme.

## **MODULE 6**

### **ON S'ADAPTE**

Le dernier module consolide tout ce que les enfants ont appris : comment trouver différentes manières de s'adapter, comment aider les autres, comment s'adapter à de nouvelles situations. Une fête a lieu durant la dernière séance et chaque enfant reçoit alors une couronne et un certificat.



# Est-ce efficace ?

*Les amis de Zippy a été évalué scientifiquement.*

Plus de six années ont été consacrées au développement du programme et plusieurs milliers d'enfants l'ont déjà expérimenté à travers le monde. Des chercheurs ont rencontré des enseignant-e-s et des enfants au Danemark et en Lituanie avant la tenue du programme et à sa fin. Leurs réponses ont été comparées à celles d'enseignant-e-s et d'enfants n'ayant pas participé au programme.

L'évaluation montre que, comparativement aux enfants n'ayant pas participé au programme, les participants aux *Amis de Zippy* montrent

une amélioration dans la coopération, l'affirmation de soi, le contrôle de soi et l'empathie et une baisse dans les comportements problématiques.

Plus important encore, les enfants ayant participé au programme ont appris à utiliser des stratégies plus positives comme :

- S'excuser
- Dire la vérité
- Parler à un ami
- Réfléchir au problème
- Essayer de rester calme

Leur utilisation de stratégies peu efficaces comme se mettre en colère, ronger ses ongles ou

crier avait diminué. Le programme est aussi efficace avec les petits garçons qu'avec les petites filles.

Une autre étude en Lituanie montre que ces habiletés restent acquises un an après la fin du programme.

Plusieurs enseignant-e-s ont rapporté que le programme a diminué les conflits dans la classe et les a aidés à mieux comprendre les enfants. Quelques-uns ont même ajouté que *Les amis de Zippy* les avait aidés à faire face à leurs propres difficultés !

*« 72 % des parents ont constaté des changements dans le comportement de leurs enfants qu'ils attribuent à leur participation au programme. Les enfants communiquent plus librement, apprécient leurs amis, semblent plus attentifs, amicaux et sincères et commencent à comprendre les autres. »*  
- Enquête auprès de parents

*« J'ai réalisé grâce au programme à quel point je connaissais mal les enfants. Il me semble maintenant que je peux parler de tout avec eux ».*  
- Une enseignante

Vous pouvez en apprendre davantage sur les différentes évaluations sur le site Internet [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)



# Que pouvez-vous faire ?

Même si *Les amis de Zippy* est animé par des enseignant-e-s spécialement formés, vous pouvez aider à rendre le programme plus efficace pour votre enfant. Voici six suggestions.

**« Le programme a transformé notre vie familiale. Maintenant, tous mes enfants s'écoutent. Je n'en suis pas revenue quand j'ai appris que Zippy n'était qu'un insecte ! »**

- Une mère

**« Je connais quelques adultes qui profiteraient eux aussi de ce programme ! »**

- Une directrice d'école

- Certains enseignant-e-s organisent une rencontre pour les parents avant le début du programme. Vous pouvez y assister, en apprendre davantage sur le programme et poser vos questions.
- Demandez l'échéancier afin de savoir à l'avance quand votre enfant abordera certains thèmes particuliers. Ceci vous aidera à consolider les apprentissages à la maison.
- Les enfants rapportent souvent à la maison des dessins qu'ils ont réalisés ou la feuille d'appréciation qu'ils complètent à la fin de chaque séance. Encouragez votre enfant à vous raconter la session de la journée.
- Restez en contact avec l'école et informez l'enseignant des événements familiaux dont vous souhaitez qu'il prenne connaissance.
- Vous pouvez noter si votre enfant est moins agressif, plus tolérant et meilleur dans la résolution de problèmes. Encouragez tous les changements positifs.
- Il est bien possible que votre enfant commence à se confier davantage... Soyez prêts à l'écouter !

**Plusieurs milliers d'enfants ont déjà bénéficié des Amis de Zippy. Nous espérons que votre enfant en profitera lui aussi.**

Nous remercions GlaxoSmithKline pour son appui financier  
dans le développement et l'évaluation du programme *Les amis de Zippy*.

Au Canada, pour plus d'informations, veuillez contacter :

**Brian Mishara, Ph.D.**

Professeur au département de psychologie

Université du Québec à Montréal

C.P. 8888, succursale Centre-Ville

Montréal (Québec) H3C 3P8

Tél. : (514) 987-4832

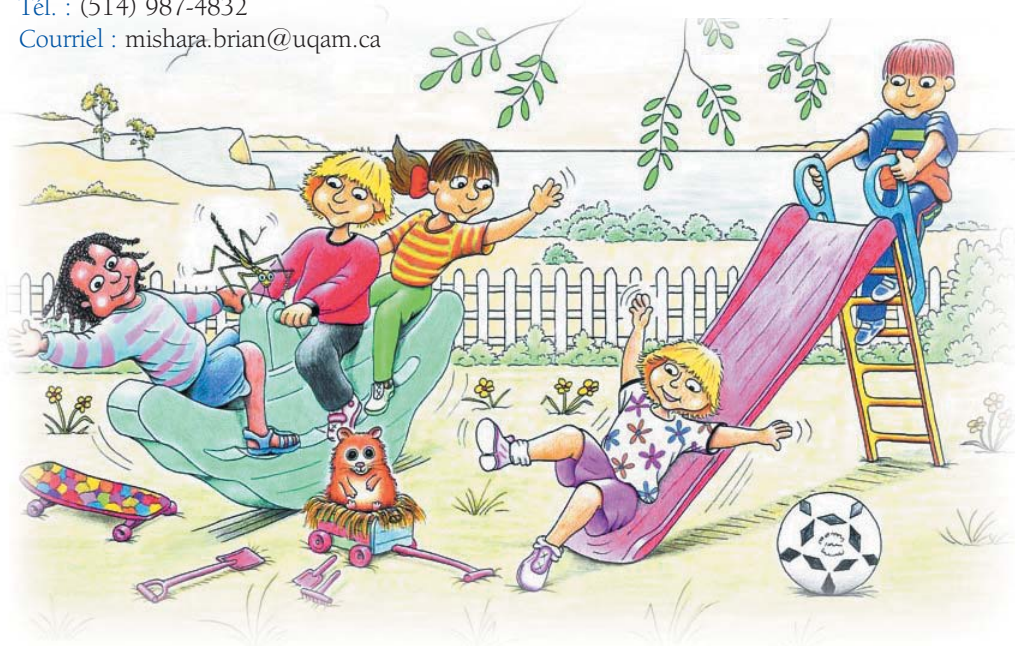
Courriel : [mishara.brian@uqam.ca](mailto:mishara.brian@uqam.ca)

Pour plus d'informations dans les autres pays, veuillez contacter :

**Partnership for Children** 26-27 Market Place,  
Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England

Tél. : 44 (0) 20 8974 6004

Courriel : [info@partnershipforchildren.org.uk](mailto:info@partnershipforchildren.org.uk)



**UQÀM**  
Université du Québec à Montréal

**Partnership for  
Children**