



DEMANDER DE L'AIDE POUR SOI ET POUR LES AUTRES

Une compétence que votre jeune peut développer
pour favoriser son bien-être.

- Quels sont les signes que mon jeune montre lorsqu'il est confronté à un problème qu'il ne peut pas résoudre seul?
- Comment enseigner à mon enfant à formuler des demandes d'aide claires et précises?
- Comment demander de l'aide pour les autres?
- Comment apprendre à mon enfant à reconnaître des situations où il est nécessaire de demander de l'aide pour des personnes de son entourage?
- Comment créer un environnement où mon jeune se sent en sécurité pour demander de l'aide sans craindre d'être rejeté ou ridiculisé?
- Comment aider mon jeune à développer sa capacité à résoudre des problèmes tout en sachant quand demander de l'aide?
- Quelles sont les ressources que mon jeune peut consulter s'il a besoin d'aide?

Que ce soit pour soi ou pour les autres, **demander de l'aide** est une action importante à poser quand la situation dépasse nos capacités. C'est un signe de prise en charge de la situation et d'une compréhension de ses propres limites.

Demander de l'aide requiert plusieurs actions dont :

- repérer les situations où l'aide est nécessaire ;
- reconnaître ses propres capacités et limites ;
- rechercher l'information pertinente à la situation ;
- consulter les bonnes ressources.

LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Encourager la communication ouverte : Créez un environnement familial où la communication est ouverte et sans jugement.



Encouragez votre jeune à exprimer ses besoins, ses préoccupations et ses difficultés sans craindre d'être jugé. Discutez de ces aspects dans un espace calme et lorsqu'il n'y a pas de contrainte de temps.

Normaliser la demande d'aide : Rassurez votre jeune en lui expliquant que tout le monde a parfois besoin d'aide et que **demander de l'aide est une étape normale et importante** dans le processus de résolution de problèmes.



Expliquez-lui que **demander de l'aide est un signe de force et de prise en charge de la situation**, pas un signe de faiblesse.

Il peut être intéressant de parler à votre jeune de moments où vous aviez besoin d'aide. Vous pourriez demander l'aide de votre enfant pour normaliser l'action devant lui. Les adolescent.es peuvent également travailler avec l'outil [Les émotions... c'est juste humain](#).

Identifier et travailler à reconnaître ses limites personnelles : Aidez votre jeune à reconnaître et à respecter ses propres limites personnelles. Encouragez-le à prendre conscience de ses sentiments et de ses réactions dans différentes situations.



Connaitre ses limites et les barrières à la demande d'aide facilitent le passage à l'action lorsque nos limites physiques, mentales, émotionnelles, relationnelles sont atteintes. En tant que parent, vous pouvez consulter la section [«Je suis un parent» du Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale](#) pour connaître les besoins des jeunes selon l'âge.

Favoriser un environnement de soutien : Créez un réseau autour de votre jeune en l'entourant de personnes bienveillantes et disposées à l'aider en cas de besoin. Encouragez-le à **se tourner vers des adultes de confiance**, tels que des enseignants, des membres de la famille ou des professionnel·les du milieu scolaire, pour obtenir de l'aide et des conseils pour lui-même ou son entourage.



Autant pour les adultes que pour les adolescent·e-s, voici un guide qui fournit des conseils sur les attitudes gagnantes à adopter pour [Aider un\(e\) proche qui ne va bien](#).

Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

Inspirer votre jeune

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

C'est en pratiquant qu'on devient meilleur·e

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

Les retombées sont multiples

Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.