

DES OUTILS SPÉCIALEMENT  
CONÇUS POUR LES PARENTS.



## INTERAGIR POSITIVEMENT AVEC LES AUTRES

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

- Comment encourager mon jeune à soutenir et à aider ses camarades de classe?
- Comment aider mon jeune à être plus ouvert et à accepter les autres tels qu'ils sont?
- Quels types d'activités ou de discussions puis-je avoir avec mon enfant pour renforcer son empathie envers les autres?
- Comment encourager mon jeune à développer des valeurs telles que le respect, la coopération et l'empathie envers les autres?
- Comment mon enfant gère-t-il les conflits ou les situations sociales difficiles avec ses pairs ?

Adopter des comportements prosociaux, c'est avoir une considération à l'égard des besoins des autres et un désir d'interagir de manière positive avec notre entourage. Ça englobe des compétences essentielles au bien-être social comme l'empathie, l'ouverture d'esprit, la communication ouverte et la coopération.

Bien interagir avec les autres, c'est aussi :

- reconnaître l'importance des relations interpersonnelles positives et tâcher à les maintenir ;
- user de stratégies positives pour la résolution de conflit.

ÇA SE CULTIVE

\* Bien qu'elles soient présentées individuellement dans nos documents, les situations auxquelles les jeunes sont confrontés impliquent bien souvent plusieurs compétences personnelles et sociales.

Découvrez nos autres fiches sur le sujet au [casecognitive.ca](http://casecognitive.ca)

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

**Enseigner les valeurs de respect et d'empathie:** Aidez votre jeune à comprendre les émotions des autres en le questionnant sur comment il pense que les autres se sentent dans différentes situations.



Encouragez-le à être attentif aux sentiments de ses pairs. Pour le primaire, consultez [Empathie](#) alors que pour votre jeune au secondaire, redirigez le vers [L'ouverture d'esprit n'est pas une fracture du crâne!](#)

**Agir comme modèle positif :** Aidez votre jeune à comprendre qu'il a le pouvoir d'influencer positivement son environnement par ses actions et ses paroles. Enseignez-lui à prendre des décisions réfléchies et à assumer la responsabilité de ses actes.



Il est pertinent, par exemple, de faire preuve de politesse, de patience et de coopération dans vos propres interactions sociales pour vous-même être un modèle pour votre jeune. Pour encourager votre enfant à interagir positivement, **misez sur l'ouverture, le respect et les communications saines.**

**Favoriser l'ouverture d'esprit et l'inclusion :** Encouragez votre jeune à être ouvert à la diversité et à respecter les différences chez les autres. Discutez de l'importance de l'inclusion et de l'acceptation de chacun, quel que soit son origine, son apparence ou ses intérêts.



Consultez les outils [Inclusion et ouverture à la différence](#) pour les jeunes du primaire.  
Pour aider votre jeune au secondaire, vous pouvez essayer de mieux comprendre la [Diversité sexuelle et de genre](#) pour guider votre jeune dans ses questionnements.

**Encouragez la communication saine et appropriée avec les autres:** Incitez votre jeune à exprimer ses émotions et ses opinions de manière calme et respectueuse lorsqu'il est confronté à un conflit.



Apprenez-lui à écouter activement et à chercher des solutions mutuellement bénéfiques plutôt que de chercher à imposer sa volonté.  
L'outil [Résolution de conflits](#) est idéale si votre jeune est au primaire.  
Pour les jeunes du secondaire, [Ni tort ni raison: c'est une question de perception!](#) est plus approprié.

**Parlez avec votre enfant des interactions en ligne et sur les réseaux sociaux :** Discutez avec votre jeune des interactions en ligne et sur les réseaux sociaux. Insistez sur l'importance d'être respectueux en ligne, tout comme dans la vie réelle.



Montrez-lui comment maintenir des relations saines et respectueuses, et enseignez-lui les compétences pour interagir de manière constructive sur Internet et les réseaux sociaux.

Pour le primaire : [Communication dans le cyberspace.](#)  
Pour le secondaire : [MÉDIAS SOCIAUX: Se connecter à son esprit... critique!](#)

### 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 offre 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.

En partenariat avec :

Québec

ASPQ  
ASSOCIATION POUR LA SANTÉ  
PUBLIQUE DU QUÉBEC