

Bâtir des relations saines en milieu communautaire

Les interactions positives : un levier concret pour la santé mentale de votre enfant

- **1 jeune sur 4** âgé de 12 à 17 ans a déjà vécu de l'intimidation ou de la cyberintimidation à l'école¹
- **56 %** des jeunes ont de la facilité à créer des liens avec leurs pairs et à les entretenir²
- **46 %** des jeunes se sentent soutenus dans les milieux communautaires³

Ces enjeux sont complexes et multifactoriels. En tant qu'intervenant du milieu communautaire, vous contribuez déjà, au quotidien, à créer des milieux plus sains, où les jeunes peuvent se sentir bien, s'épanouir et se développer.

Les relations positives entre intervenants et jeunes jouent un rôle essentiel. Par votre présence, votre écoute et vos interactions régulières avec eux, vous êtes dans une position privilégiée pour favoriser un environnement où les jeunes **sont encouragés à interagir positivement.** Ces interactions positives sont centrales pour améliorer la qualité des relations entre adultes et jeunes.

Que signifie « interagir positivement »?

Interagir positivement, c'est poser un **geste volontaire** pour **aider quelqu'un ou lui faire du bien**, en **tenant compte de ses besoins, de ses émotions et de son point de vue.**

Ces gestes peuvent être cultivés au quotidien, par les jeunes comme par les adultes qui les entourent.

EXEMPLES D'INTERACTIONS POSITIVES

Aider | Écouter | Encourager |
Complimenter | Inclure | Partager | Échanger
| Inviter à discuter | Coopérer



1 Étude québécoise sur les rapports sociaux dans un contexte scolaire, de travail et dans la communauté, 2022

2 Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS), 2023

3 EQSJS, 2023

Pourquoi c'est pertinent – pour vous et pour les jeunes

POUR LES INTERVENANTS COMMUNAUTAIRES :

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ↑ climat entre jeunes | ↑ satisfaction au travail |
| ↑ lien de confiance | ↓ conflits à gérer |
| ↑ engagement des jeunes | ↓ épuisement professionnel |

POUR LES JEUNES :

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ↑ estime de soi | ↑ engagement dans les activités |
| ↑ face aux difficultés | ↓ intimidation |
| ↑ sentiment de sécurité | ↓ comportements perturbateurs |
| ↑ climat entre jeunes | |

Passer à l'action grâce à ces suggestions



Apprendre à mieux connaître les jeunes

- S'appuyer sur les conversations pour cerner les besoins, les intérêts et l'état des jeunes
- Utiliser au besoin des quiz, sondages et moyens ludiques pour prendre le pouls du groupe
- Utiliser les défis et les jeux de coopération pour apprendre à se connaître
- Adapter les activités en fonction des intérêts et des besoins des jeunes

Créer un climat où les jeunes se sentent à l'aise de s'ouvrir

- Adopter un ton respectueux et sans jugement ni infantilisation.
- Éviter le sarcasme
- Faciliter la demande d'aide grâce à des moyens simples et discrets (ex. : moment dédié ou boîte à mots)
- Partager des petits exemples personnels pour normaliser les émotions

Structurer avec des règles cohérentes

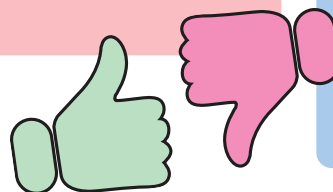
- Définir avec les jeunes les règles à respecter et les afficher
- Expliquer le sens des règles et des attentes.
- Appliquer les règles de façon constante
- Prévoir des conséquences logiques directement liées au comportement (ex. : salir = nettoyer)

Gérer les conflits et les comportements perturbateurs avec ouverture

- En cas de comportement perturbateur, rappeler les règles établies
- Si le comportement persiste, le nommer immédiatement et calmement, en privé si possible
- Cibler le comportement, jamais le jeune (ex : dire: « tu as un comportement irrespectueux » et non « tu es irrespectueux »)
- Clarifier les raisons derrière le comportement du jeune en privé
- Réfléchir avec le jeune à des moyens pour adopter des comportements plus positifs
- Si pertinent, faire un retour en groupe pour rappeler l'impact du comportement
- Encourager un geste de réparation sincère (ex. : aider la personne brimée)
- Rappeler les attentes et aller de l'avant

Valoriser et encourager

- Encourager le groupe pour favoriser le sentiment d'appartenance
- Donner des encouragements spécifiques aux comportements, de préférence en privé
- Valoriser les interactions positives observées et les bons coups



En partenariat avec :

Québec 

LA SANTÉ MENTALE
**ÇA SE
POSITIVE
CULTIVE**

Une initiative de
l'Association pour
la santé publique
du Québec

Votre avis compte : partagez
vos commentaires et
suggestions sur l'atelier [ici](#).



Pour découvrir d'autres
outils et idées, visitez
casecultural.ca

