

Bâtir une relation saine en famille

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

Pourquoi c'est important.

Depuis quelques années, les jeunes ont plus de difficulté dans leurs relations avec les autres. Les effets de la pandémie sur le vivre-ensemble se font encore sentir. **Les parents peuvent jouer un rôle clé** : en encourageant les interactions positives à la maison, ils renforcent ce que les jeunes apprennent à l'école et les aident à développer des relations saines et une bonne santé mentale.

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 se cultivent 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

Ce que ça change — pour vous et pour votre enfant

POUR LES PARENTS

- ↑ qualité de la relation parent-adolescent
- ↑ plaisir et satisfaction dans le rôle parental
- ↑ bienveillance envers soi-même
- ↑ confiance en ses compétences parentales
- ↑ climat familial harmonieux
- ↓ conflits à gérer au quotidien
- ↓ stress parental et émotions difficile au quotidien

POUR VOTRE ADO

- ↑ réussite éducative
- ↑ estime de soi et sentiment de compétence
- ↑ adaptation face aux difficultés (↓ dévalorisation, ↑ soutien)
- ↑ qualité des relations
- ↑ sentiment de sécurité
- ↓ conflits
- ↓ comportements perturbateurs
- ↓ risque de décrochage

Passer à l'action grâce à ces suggestions



Valoriser et encourager les interactions positives

- Valoriser les gestes d'entraide et de respect
- Dire clairement l'impact des gestes positifs
- Demander comment le jeune s'est senti après avoir aidé ou collaboré
- Lui rappeler qu'il peut avoir un impact positif, même avec de petits gestes
- Reconnaître l'effort, pas seulement le résultat, dans les gestes d'entraide et de respect

Créer un climat familial bienveillant

- Répondre quand le jeune a besoin d'aide ou de réconfort, sans minimiser ce qu'il vit
- Proposer un moment régulier pour se parler (ex. : trajet, marche, fin de soirée), sans interrogatoire
- Normaliser les émotions, le stress et l'anxiété
- Rester le plus calme possible; si la tension monte, prendre une pause courte avant d'intervenir
- Soutenir d'une façon qui convient à son ado (ex. : humour, petits services, temps ensemble)

Mettre un cadre clair et stable

- Appliquer les règles de façon cohérente et constante
- Expliquer les raisons derrière les règles et les attentes
- Dire clairement l'impact des gestes négatifs
- Prévoir des conséquences logiques directement liées au comportement (ex : non-respect du couvre-feu = couvre-feu réduit à la prochaine sortie)

Développer l'empathie

- Aider le jeune à comprendre ce que l'autre peut ressentir, même en cas de désaccord
- Parler des émotions dans des situations concrètes et différentes (ex. : école, réseaux sociaux, groupe d'amis)
- Discuter de solutions qui tiennent compte des besoins des autres en cas de conflit

Favoriser des relations positives avec les autres jeunes

- S'intéresser aux amitiés de votre jeune, en posant des questions ouvertes (ex.: qu'aimes-tu de cet ami?)
- Aider le jeune à repérer les signes d'une relation saine
- Encourager les activités sociales où la coopération est naturelle (ex. : jeux, équipes sportives)
- Aider à préparer comment aborder un conflit (quoi dire, comment rester calme, comment se réconcilier, poser ses limites)
- Soutenir le jeune dans les situations difficiles (ex. : exclusion, intimidation, menaces, conflits)

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Être parent, ce n'est pas toujours facile. Demander de l'aide à des proches, à l'école ou à des services de votre communauté, c'est normal et c'est souvent un pas important pour soutenir votre ado.

En partenariat avec :

Québec 

LA SANTÉ MENTALE
**CA 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

