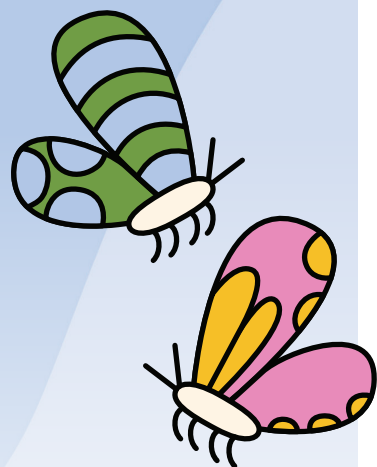


PARENTS
D'ENFANTS
...



Bâtir une relation saine en famille

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

Pourquoi c'est important.

Depuis quelques années, les enfants 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 | Réconforter | Encourager |
Donner | Protéger | Partager | Échanger |
Inviter à jouer | Coopérer

Ce que ça change — pour vous et pour votre enfant

POUR LES PARENTS

- ↑ qualité de la relation parent-enfant
- ↑ 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 difficiles au quotidien

POUR VOTRE ENFANT

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

LA SANTÉ MENTALE
ÇA SE CULTIVE

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 votre enfant s'est senti après avoir aidé ou coopéré
- Lui rappeler qu'il peut avoir un impact positif, même avec des petits gestes.
- Reconnaître l'effort, pas seulement le résultat, dans les gestes d'entraide et de respect
- Instaurer des moments d'entraide en famille et entre amis

Créer un climat familial bienveillant

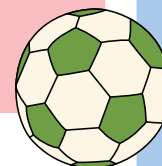
- Écouter l'enfant quand il a besoin d'aide ou de réconfort en posant des questions ouvertes, sans minimiser ce qu'il vit.
- L'aider à trouver les mots pour exprimer ses émotions
- Utiliser un ton rassurant
- Rester calme; si la tension monte, prendre une pause avant d'intervenir
- Faire la différence entre l'émotion et le geste (ex. «tu as le droit d'être fâché, mais pas de frapper»)

Mettre un cadre clair et stable

- Établir des règles cohérentes
- Expliquer les raisons derrière les règles et les attentes
- Appliquer les règles de façon constante
- Rappeler les attentes avant les moments à risque (ex. : fatigue, devoirs, jeux avec amis)
- Dire clairement l'impact des gestes négatifs
- Prévoir des conséquences logiques directement liées au comportement (ex. : frapper = faire un geste réparateur, faire un dégât = nettoyer)

Développer l'empathie

- Aider l'enfant à comprendre ce que l'autre peut ressentir
- Parler de ses émotions et celles des autres dans des situations du quotidien (ex. : école, jeux, histoires, films)
- Discuter des différentes solutions possibles qui tiennent compte des besoins de chacun



Favoriser des relations positives avec les autres enfants

- Proposer des occasions régulières de voir des amis
- Encourager les activités sociales où la coopération est naturelle (ex. : jeux, équipes sportives, défis)
- Soutenir l'enfant dans les situations difficiles (ex. : exclusion, intimidation, menaces, conflits)
- Montrer comment gérer un désaccord sans agressivité (dire ce qu'on ressent, écouter, chercher un compromis).

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

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

En partenariat avec :



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 caseculturalive.ca

