

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.



## SE CONNAITRE

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

- Comment aider mon jeune à s'accepter comme il est?
- Comment faire pour que mon enfant se sente en confiance par rapport à ses capacités et à ses forces?
- Comment soutenir mon enfant face à ses faiblesses/difficultés?
- Comment aider mon enfant à formuler ses besoins, ses désirs ou ses limites?

**La connaissance de soi**, c'est reconnaître toutes ses caractéristiques et traits personnels sur les plans physique, émotionnel, scolaire et social – comme ses goûts, ses intérêts, ses qualités, ses talents, ses limites, ses forces et ses caractéristiques physiques. Il faut bien se connaître pour bien développer toutes ses compétences personnelles et sociales!

**La connaissance de soi permet de prendre les meilleures décisions pour son bien-être :**

- dans des situations difficiles ou dans l'adversité, comme un conflit, un décès, une séparation, un incendie, un accident, un échec ou une injustice ;
- lors d'événements majeurs, comme un déménagement, le passage du primaire au secondaire, le choix de l'orientation professionnelle ou des changements dans la composition familiale.

### Encourager l'expression des émotions :

Encouragez votre jeune à exprimer librement ses sentiments et émotions, qu'ils soient positifs ou négatifs. Aidez-le à les reconnaître et à les nommer.

Un journal est un bon outil pour clarifier sa pensée et ses émotions. Pour amorcer la discussion avec les plus jeunes au primaire, consultez [Mon journal des émotions](#).

Pour les adolescent.es, il est préférable de les référer à : [Les émotions... c'est juste humain](#).

**Encourager l'acceptation de soi :** En encourageant votre jeune à accepter toutes les parties de lui-même, y compris ses imperfections, vous l'aider à développer une connaissance de soi plus approfondie.

En famille avec vos plus jeunes, amorcer la discussion sur l'acceptation de soi avec : [Estime de soi](#).

Pour les jeunes du secondaires, redirigez-les vers : [Être imparfait\(e\)... C'est parfait!](#)

Pour votre connaissance personnelle, vous pouvez lire : [Les ados sont-ils satisfaits de leur image?](#)

**Aidez votre jeune à identifier ses forces :** Passez du temps à discuter avec votre enfant de ce qu'il fait bien et des activités qu'il apprécie. Pour faire face aux changements et aux transitions de la vie.

Vous pouvez discuter de ses forces et les domaines où il se sent le plus compétent et comment ses forces peuvent le soutenir dans les périodes de changement ou les moments difficiles.

Outil primaire : [Coin-Coin - S'accepter](#) ou [Mes forces personnelles](#)

Outil primaire et secondaire : [Outil sur les transitions scolaires](#)

**Favoriser l'autonomie :** Donnez à votre jeune des responsabilités appropriées à son âge, ses compétences et ses intérêts.

Vous pourriez essayer d'impliquer votre jeune dans la planification de tâches comme les repas familiaux, le choix de ses vêtements. L'autonomie renforce la confiance en soi et la **prise de conscience de ses capacités**.

### 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.

\* 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 [casecultive.ca](#)

En partenariat avec :



DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.

## S'ENGAGER SOCIALEMENT

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

- Comment encourager mon jeune à contribuer de manière positive à son environnement social?
- Comment faire pour que mon enfant réalise l'importance d'avoir un impact positif autour de lui/ dans sa communauté?
- Comment encourager mon jeune à participer aux prises de décision liées à des activités ou des projets qui favorisent sa santé, son bien-être et sa réussite éducative?
- Comment emmener mon enfant à exprimer son point de vue sur des questions importantes et à faire entendre sa voix positivement?
- Comment soutenir et encourager mon jeune à s'impliquer davantage dans des actions ou des projets qui ont un impact positif sur lui-même et sur la collectivité?



**L'engagement social** implique de participer activement à la création d'un environnement propice à son bien-être et à celui des autres. Prendre des décisions pour soi-même, c'est se donner les moyens de s'émanciper et de s'autonomiser.

**S'engager socialement, c'est aussi :**

- respecter les règles de notre environnement ;
- promouvoir des milieux de vie sains.

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

### Soutenir les intérêts et les passions de l'enfant :

Encouragez votre jeune à poursuivre ses passions et ses intérêts en les reliant à des opportunités d'engagement social.



Les passions peuvent être bénéfiques à plusieurs niveaux pour votre enfant : **Concilier passion et réussite scolaire**. Par exemple, s'il aime la musique, il pourrait participer à des concerts de bienfaisance ou à des programmes musicaux pour des personnes âgées.

### Encouragez l'implication aux prises de décision qui concernent la famille :

Invitez votre jeune à participer activement à la prise de décisions et qui concernent la famille, tels que le choix des activités familiales, l'organisation des vacances, ou même la



Cette implication lui donne un **sentiment de responsabilité et de contribution**.

Découvrez plusieurs conseils pour **Aider son ado à faire des choix éclairés**.

### Participation active aux activités favorisant la santé, le bien-être et le succès scolaire :

Encouragez votre jeune à s'impliquer dans des activités qui favorisent sa santé physique, émotionnelle et mentale, telles que le sport, les associations ou les programmes parascolaires.



Discutez avec votre enfant des avantages que peuvent apporter certaines activités à sa santé et à son développement. Par exemple, s'inscrire dans une ligue sportive ou prendre des leçons pour apprendre un instrument de musique peut lui offrir des défis stimulants qui contribueront à son épanouissement personnel. Ces expériences peuvent renforcer ses compétences académiques en lui enseignant des valeurs telles que la discipline, la gestion du temps et la résolution de problèmes.

L'outil **Agir pour donner du sens** est un bon exemple pour aider votre jeune à cerner les éléments bénéfiques à son bien-être autour de lui.

### 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.

En partenariat avec :

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.

## GÉRER LES INFLUENCES SOCIALES



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

- Est-ce que mon jeune se sent à l'aise pour être lui-même autour de ses amis, ou se conforme-t-il aux attentes ou opinions?
- Comment encourager des relations saines et positives pour mon jeune?
- Comment mon enfant gère l'influence des réseaux sociaux?
- Comment mon jeune gère les pressions sociales, notamment celles liées à l'apparence ou à l'adoption de comportements?
- Avec qui mon jeune passe-t-il le plus de temps en dehors de la famille?

Dans leur quête identitaire, les jeunes subissent de nombreuses **influences sociales** – tant positives que négatives – comme la pression des pairs, les messages publicitaires, la culture familiale, les normes sociales et les stéréotypes. Prendre soi-même des décisions pour son bien-être implique d'agir comme un modèle positif et d'affronter les situations dans lesquelles une influence négative est exercée!

Pour gérer les influences sociales, les jeunes doivent, entre autre :

- reconnaître les différentes sources d'influence et leurs effets potentiels sur la réussite et la santé émotionnelle et physique ;
- discerner les influences positives et négatives ;
- comprendre l'importance des modèles positifs dans la vie de leurs pairs ;
- développer un esprit critique par rapport aux messages diffusés dans les médias ;
- appliquer des stratégies de résistance aux influences négatives lorsque nécessaire.

**Encourager les amitiés positives:** Soutenez votre jeune dans le développement d'amitiés saines en lui permettant de passer du temps avec des pairs qui partagent ses intérêts et ses valeurs.

**Résister aux influences négatives :** Aidez votre jeune à reconnaître les influences négatives dans son environnement, que ce soit des pairs, des médias ou d'autres sources d'influence, et discutez-en ensemble.

**Renforcer l'estime de soi :** Aidez votre jeune à développer une estime de soi positive en reconnaissant ses forces et ses réalisations.

**Offrir un soutien:** Soyez présent pour votre jeune lorsqu'il rencontre des difficultés sociales. Écoutez ses préoccupations, validez ses émotions et offrez-lui un soutien affectif pour l'aider à surmonter les obstacles.

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

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Pour les jeunes en bas âge, vous pouvez consulter la [trousse pacifique](#). Pour les adolescent.es, discutez avec eux de ce qui rend une amitié positive et soutenante. Voici deux outils pour les jeunes au secondaire :

1. [Ne remets pas ta valeur entre les mains des autres!](#)
2. [Prendre SA place!](#)

**Résister aux influences négatives** peut vous aider à soutenir votre jeune face aux influences qu'ils/elles subit.

Écoutez le balado [L'impact des réseaux sociaux sur la santé mentale des jeunes](#) pour mieux comprendre.

Encouragez-le à prendre des décisions basées sur ses propres valeurs et convictions plutôt que sur la pression sociale. Pour les parents d'enfant au primaire : [Estime de soi](#) alors que les jeunes du secondaire peuvent se tourner directement sur [ESTIME DE SOI: Être imparfait\(e\)... C'est parfait!](#)

En tant que parent, un balado comme [Influences sociales à l'adolescence](#) vous permet de comprendre comment supporter sans l'étouffer. Pour les relations amoureuses, vous pouvez lire : [Amour et amitié – Les clés pour accompagner son ado.](#)

### 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.

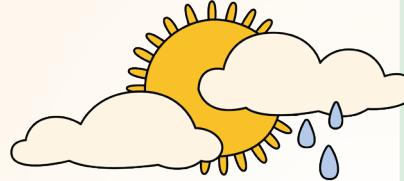
### C'est en pratiquant qu'on devient meilleur·e

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.

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.



## APPRENDRE À GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS

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

- Comment faire pour que mon enfant arrive à reconnaître ses émotions?
- Quels stratégies peuvent être utilisées par mon jeune pour gérer ses émotions?
- Quelles situations rendent mon enfant anxieux ou stressé?
- Que faire pour supporter adéquatement mon jeune face à ses émotions?

**La gestion des émotions et du stress**, ça ne se fait pas tout seul! Elle implique d'abord de reconnaître les signes physiques des émotions et du stress, d'user du vocabulaire adéquat pour les exprimer, de connaître leurs sources et les conséquences qu'ils peuvent avoir sur la santé, puis de développer un répertoire de stratégies d'adaptation pour les réguler.

**Une bonne gestion des émotions et du stress est nécessaire pour bien répondre :**

- aux situations stressantes ou difficiles, comme les examens, les ruptures amoureuses, les conflits, les déménagements ou les séparations ;
- aux situations intolérables, comme la violence, l'abus ou l'intimidation ;
- à l'adversité, comme le deuil, les maladies ou les accidents.
- aux différentes situations de la vie, comme une première relation amoureuse, premier emploi, nouveau projet.

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

Discuter des définitions du stress, de l'anxiété, leurs sources et leurs conséquences.



Voici un outil pour vous aider à [Parler d'anxiété sans stress...](#) pour les parents et un outil pour les jeunes du secondaire : [Quand l'anxiété prend le dessus!](#) Vous pouvez également écouter le balado [Gérer son anxiété: Une étape à la fois!](#) conçu pour les parents d'adolescent.

**Aidez-le à reconnaître ses émotions** : Apprenez-lui les noms des émotions et encouragez-le à les exprimer. Parlez de ce qu'il ressent et pourquoi.



Pour accompagner les jeunes au primaire, utilisez la série d'outils sur la [Gestion des émotions](#).

Pour le secondaire, consultez avec votre jeune des astuces simples et concises : [Discours intérieur en cas de tempête](#).

**Apprenez-lui à se détendre par des méthodes de relaxation**: Montrez-lui des techniques simples pour se détendre quand il est stressé ou bouleversé, comme la respiration profonde ou la relaxation musculaire.



Des [Stratégies pour apprivoiser mon stress](#) qui peuvent être réalisées autant seul qu'en famille. Jetez-y un coup d'œil.

Si la pleine conscience vous intrigue ou vous intéresse, essayez le [Mini-Guide Pleine conscience en famille](#)

**Encouragez l'adoption ou le maintien de saines habitudes de vie** : Bouger aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur. Encouragez votre jeune à jouer dehors ou à faire une activité physique qui l'intéresse. Les bonnes habitudes de sommeil, soit un sommeil d'une durée suffisante, de bonne qualité et continu, contribuent à la réduction du stress et à la gestion de l'anxiété.



Le plaisir dans la pratique d'activité physique devrait être l'élément le plus important pour inciter votre jeune à être actif.

Pour en apprendre davantage en tant que parent, on vous présente : [L'activité physique](#), [L'activité physique chez les filles](#) et [Le sommeil](#).

**Soyez à l'écoute** : Créez un espace où votre enfant se sent à l'aise de parler de ses émotions. Écoutez-le sans le juger et validez ses sentiments.



En tant que parent, il est important de se questionner sur ses pratiques parentales, afin d'éviter certains pièges, consultez [Aider son jeune à composer avec l'anxiété](#).

### 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

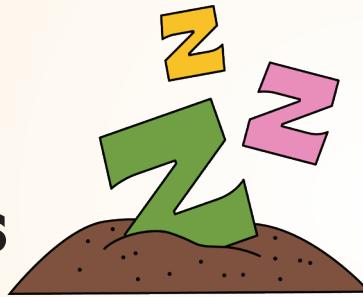
Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de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

\* 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 [casicultive.ca](#)

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.

## AVOIR DE SAINES HABITUDES DE VIE



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

- Comment mon jeune perçoit-il les choix qu'il entreprend en matière d'alimentation, d'activité physique, de sommeil, etc.? Et comment l'encourager à faire des choix sains?
- Mon jeune est-il capable de trouver des solutions de rechange lorsqu'il est confronté à des obstacles ou des situations qui pourraient compromettre ses habitudes de vie?
- Comment expliquer les bienfaits d'avoir de saines habitudes de vie à mon jeune?
- Quel est l'importance des habitudes de vie saines pour sa santé, son bien-être et sa réussite éducative?

Les actions qu'on pose régulièrement ont des conséquences déterminantes sur notre bien-être. **Exercer des choix éclairés en matière d'habitudes de vie**, ça implique de comprendre l'impact qu'une habitude plutôt qu'une autre peut avoir sur notre santé générale. Il est important de savoir prendre les meilleures décisions pour notre mieux-être à long terme, et ce, même lors de situations difficiles ou stressantes.

**Il est important de pouvoir exercer des choix éclairés concernant des habitudes de vie comme** : le sommeil ; l'alimentation ; l'activité physique régulière ; l'hygiène ; la consommation de substances psychoactives (drogues, alcool et tabac) ; la sexualité ; les écrans ; les jeux d'argent et de hasard ; les loisirs.

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

**Utiliser le renforcement positif :** Félicitez votre jeune lorsqu'il fait des choix sains. Utilisez des renforcements positifs pour l'encourager à continuer dans cette voie.

→ Encourager son enfant lorsqu'il s'amuse en faisant une activité physique permet non seulement de **l'inciter à répéter ce comportement**, mais cela favorise aussi son estime de soi.

**Alimentation équilibrée:** En accord avec [le guide alimentaire canadien](#), il est recommandé de favoriser une alimentation équilibrée riche en fruits et légumes, grains entiers, protéines végétales. Limitez la consommation d'aliments hautement transformés et les boissons sucrées.

→ **Cuisiner en famille** est un exemple d'activité amusante et éducative qui peut aider votre jeune à essayer de nouveaux aliments. Pour savoir comment communiquer, soutenir et encadrer, consultez [l'Alimentation](#) ou le balado [Adolescence et alimentation : par où commencer ?](#)

Pour les jeunes au secondaire, assurez que ce qui se retrouve dans l'assiette ne devienne pas une source d'anxiété avec [Développer une image corporelle positive](#).

**Encourager la pratique d'activité physique:** Proposer à votre jeune diverses activités physiques adaptées à son âge et à ses intérêts, comme jouer à l'extérieur, faire du sport, danser, faire du yoga, etc. Prenez des pauses d'écrans et profitez-en pour faire des activités actives.

→ Il est essentiel de centrer la pratique d'activité physique autour du plaisir.

**Gestion de l'utilisation des écrans en famille:** Établissez des limites claires sur le temps d'écran, le moment et le contenu visionné pour toute la famille, y compris les parents. Assurez-vous également que le temps d'écran n'empêche pas sur d'autres activités importantes, telles que les repas en famille, les devoirs, l'activité physique et le sommeil.

→ Pour mieux comprendre comment soutenir la pratiquer d'activité physique de votre jeune : [L'activité physique et santé mentale](#) pour les jeunes du secondaire. Enfin, vous pouvez écouter le balado: [Bouger à l'adolescence, en route vers une vie active!](#)

**Établissez des routines :** Des routines régulières aident les enfants à se sentir en sécurité. Établissez des habitudes pour les moments clés de la journée, comme le lever et le coucher.

→ Encouragez des activités en famille qui n'impliquent pas d'écrans, comme jouer à des jeux de société, faire des promenades, ou pratiquer des activités artistiques. Le [Guide PAUSE pour famille branchée](#) vous permet de faire une entente sur votre utilisation des écrans en famille et vous donne des astuces. Pour mieux comprendre ce phénomène, consultez : [Temps d'écran](#).

### 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.

En partenariat avec :

DES OUTILS SPÉCIALEMENT CONÇUS POUR LES PARENTS.



## 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.

**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 le 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 enseignan·es, 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.

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.

## 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 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.

\* 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 [casicultive.ca](#)

En partenariat avec :