



Aider votre enfant à établir des relations positives et à gérer les conflits

Il est dans la nature humaine de vouloir se sentir aimé, valorisé et remarqué par les autres, il n'est donc pas surprenant qu'il existe un lien direct entre nos relations et notre santé et bien-être. En tant que parent ou aidant naturel, vous jouez un rôle important en aidant votre enfant à développer des relations saines.

En plus de donner l'exemple par des relations saines à travers nos interactions avec nos enfants, cette ressource offre des conseils pratiques pour favoriser le développement de telles relations.

À noter : Bien que nous utilisons le terme « enfant » partout dans ce document, nous reconnaissons que l'enfant dont vous vous occupez peut en fait être un adolescent ou un jeune adulte, et qu'il se peut que vous vous occupiez de plusieurs enfants.

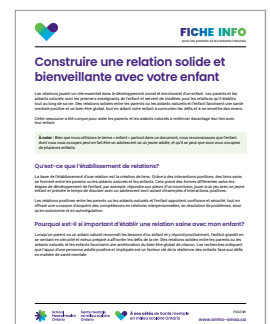
Comment puis-je aider mon enfant à développer des compétences relationnelles saines?

Tout commence par la relation parent-enfant. Développer une relation solide et bienveillante avec votre enfant l'aide à se sentir aimé et en sécurité. Trouver du temps pour jouer avec votre enfant, l'écouter, lui fournir une validation et résoudre les conflits lorsqu'ils surviennent montre à votre enfant les fondements d'une relation saine. Pour en savoir plus, consultez le document [Construire une relation solide et bienveillante avec votre enfant](#).

Être capable de :

- nommer les émotions;
- prêter attention aux sentiments des autres et de se mettre à leur place;
- communiquer efficacement;
- coopérer avec les autres; et
- gérer les conflits;

sont tous des éléments importants et nécessaires pour établir des relations saines.



Voici quelques stratégies pour aider votre enfant à développer ces compétences :

- **Encouragez votre enfant à exprimer ses sentiments en fonction de son stade de développement.** Pour ce faire, vous pourriez d'abord évoquer une situation qui a suscité une émotion particulière (p. ex., de la joie, de la tristesse, de l'excitation ou de la contrariété). Puis, invitez votre enfant à faire de même et demandez-lui ce qu'il ressent. Encouragez-le à nommer ses propres émotions tout au long de la journée (p. ex., « Tu sembles heureux que nous allions jouer dehors; qu'est-ce que tu ressens? »).
- **Respectez les sentiments de votre enfant.** Plutôt que de présumer ce qu'il ressent, demandez-lui comment il va. Essayez de lui permettre de ressentir l'émotion sans chercher à l'apaiser ou à y remédier immédiatement. Aidez-le à exprimer ses émotions.
- **Aidez votre enfant à comprendre ses propres sentiments et ceux des autres.** Dessinez ensemble et encouragez votre enfant à représenter des personnages éprouvant différentes émotions. Ensuite, discutez des raisons pour lesquelles ces personnages pourraient se sentir ainsi.

Comment puis-je aider mon enfant à gérer les conflits?

Les conflits font partie intégrante des relations, et l'une des étapes du développement social d'un enfant est d'apprendre à gérer les conflits avec ses pairs.

- **Abordez d'abord les sentiments.** Aidez votre enfant à déterminer un sentiment et demandez-lui de réfléchir aux raisons pour lesquelles il le ressent. Validez et acceptez ses sentiments. Vous pourriez ainsi lui dire : « Je comprends que tu sois en colère et je sais à quel point cela te blesse. ».
- **Déterminez la source du conflit.** Aidez votre enfant à trouver la source du problème afin qu'il puisse le résoudre.
- **Réfléchissez aux solutions.** Encouragez votre enfant à trouver ses propres idées et à prendre du recul pour avoir une vue d'ensemble afin de ne pas tirer de conclusions hâtives.
- **Aidez votre enfant à exprimer ses sentiments à propos du conflit.** Apprenez à votre enfant à utiliser des phrases commençant par « Je » (p. ex., « J'étais triste lorsque tu as dit cela à ma fête. » est plus constructif que « Tu as dit cela parce que tu ne m'aimes pas! »). Mettre l'accent sur le « je » plutôt que sur le « tu » permet d'éviter le sentiment de honte chez l'autre personne, ou de l'accuser.
- **Pratiquez des jeux de rôle avec votre enfant.** Mettez en scène la situation et la conversation pour les aider à se sentir plus en confiance.

La compréhension de la manière de développer des relations saines peut également aider votre enfant à reconnaître les signes de relations malsaines. Il est important que les élèves de tous âges soient capables de reconnaître les situations dans lesquelles leurs expériences scolaires nécessitent une intervention et un soutien de la part du personnel. Aidez votre enfant à reconnaître les comportements inacceptables, notamment l'intimidation, le harcèlement et toute forme de discrimination. Si vous pensez que votre enfant est victime de harcèlement ou d'intimidation à l'école, il est essentiel de le soutenir en l'aidant à signaler la situation au personnel scolaire et en exprimant vos préoccupations auprès d'eux.



Ressources utiles

- [Qu'est-ce que l'apprentissage socioémotionnel? – Parents et aidants naturels – Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [L'intimidation pour les parents et les tuteurs](#) (cliquez sur le bouton Language Switcher pour afficher la page en français.)
- [Relations saines versus relations malsaines - Jeunesse, J'écoute](#)

Références

Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2013). The Convoy Model: Explaining Social Relations From a Multidisciplinary Perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt118>

Cao, Y., Wang, H., Lv, Y., & Xie, D. (2023). The influence of children's emotional comprehension on peer conflict resolution strategies. *Frontiers in Psychology*, 14, 1142373. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1142373>

Teaching Kids How to Deal With Conflict - Child Mind Institute. (En ligne). Consulté le 24 octobre 2024, au site <https://childmind.org/article/teaching-kids-how-to-deal-with-conflict/>

