



Construire une relation solide et bienveillante avec votre enfant

Les relations jouent un rôle essentiel dans le développement social et émotionnel d'un enfant. Les parents et les aidants naturels sont les premiers enseignants de l'enfant et servent de modèles pour les relations qu'il établira tout au long de sa vie. Des relations solides entre les parents ou les aidants naturels et l'enfant favorisent une santé mentale positive et un bien-être global, tout en aidant votre enfant à surmonter les défis et à se remettre des revers.

Cette ressource a été conçue pour aider les parents et les aidants naturels à renforcer davantage leur lien avec leur enfant.

À noter : Bien que nous utilisions 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.

Qu'est-ce que l'établissement de relations?

La base de l'établissement d'une relation est la création de liens. Grâce à des interactions positives, des liens sains se forment entre les parents ou les aidants naturels et les enfants. Cela prend des formes différentes selon les étapes de développement de l'enfant; par exemple, répondre aux pleurs d'un nourrisson, jouer à un jeu avec un jeune enfant et prendre le temps de discuter avec un adolescent sont autant d'exemples d'interactions positives.

Les relations positives entre les parents ou les aidants naturels et l'enfant apportent confiance et sécurité, tout en offrant une occasion d'acquérir des compétences en relations interpersonnelles, en résolution de problèmes, ainsi qu'en autonomie et en autorégulation.

Pourquoi est-il si important d'établir une relation saine avec mon enfant?

Lorsqu'un parent ou un aidant naturel reconnaît les besoins d'un enfant et y répond positivement, l'enfant grandit en se sentant en sécurité et mieux préparé à affronter les défis de la vie. Des relations solides entre les parents ou les aidants naturels et les enfants favorisent une amélioration du bien-être global de chacun. Les recherches indiquent que l'appui d'une personne adulte positive et impliquée est un facteur clé de la résilience des enfants face aux défis en matière de santé mentale.



Quelles stratégies m'aideront à établir une relation saine avec mon enfant?

Tout comme il n'existe pas deux familles identiques, il n'existe pas d'approche universelle pour établir des relations. Différentes stratégies peuvent fonctionner selon les familles, les enfants et les étapes de développement, mais l'objectif principal est d'aider chacun à se sentir plus solidaire.

Essayez les stratégies suivantes pour renforcer les liens familiaux. Ne vous inquiétez pas si elles vous semblent peu familières ou difficiles à appliquer au début.

Trouvez le temps d'être présent

La vie de famille est souvent bien chargée. Trouver du temps pour un moment en tête-à-tête avec votre enfant peut être un défi, mais même un court instant peut faire une grande différence. Essayez de vous fixer l'objectif de passer au moins 20 minutes par jour, sans aucune distraction, avec votre enfant. Si cela semble irréaliste, trouvez un délai qui convient à votre famille. Mettez de côté la technologie pour :

- lire ensemble ou jouer à un jeu;
- pratiquer une activité artistique ou aller marcher;
- participer à des activités ou traditions culturelles;
- profiter du trajet en voiture ou en transport en commun avec votre adolescent plus âgé pour avoir une conversation approfondie.

Vous pourriez également explorer toute autre activité qui correspond aux intérêts de votre famille. Si votre enfant souhaite passer du temps avec vous alors que vous êtes occupé, planifiez un moment pour discuter plus tard; cela lui indiquera que même si vous êtes occupé, passer du temps ensemble est une priorité.

Recherchez des occasions de rapprochement dans votre routine quotidienne

Accomplissez les tâches quotidiennes ensemble, préparez ou partagez les repas en famille, et créez des rituels de fin de journée, comme des discussions ou des histoires au coucher. Essayez une nouvelle activité chaque jour et intégrez-en d'autres progressivement.

Communiquez de façon positive

Discuter avec votre enfant est important pour établir une bonne relation. Voici quelques conseils pour encourager des conversations saines :

- Priorisez l'écoute en accordant toute votre attention à votre enfant lorsqu'il parle. Prenez le temps de l'écouter avant de répondre avec patience et bienveillance;
- Offrez des mots d'encouragement, car les enfants s'épanouissent grâce à une attention positive. Utilisez les commentaires suivants : « J'aime la façon dont tu ____ » ou « Je suis fier de toi, car ____ ».

Il se peut que, parfois, vous souhaitiez communiquer avec votre enfant, mais le moment ne lui conviendra pas. Dites-lui alors que vous avez hâte de l'écouter lorsqu'il sera prêt.

Lorsque votre enfant exprime une préoccupation ou un sentiment, au lieu de chercher immédiatement à résoudre le problème, privilégiez la validation (p. ex., « C'est logique que tu sois triste, peux-tu m'en dire plus? »). Cela indiquera à votre enfant que vous reconnaissez et respectez ses émotions, que celles-ci sont normales, et cela l'encouragera à continuer d'exprimer ce qu'il ressent.



Que faire si j'ai un conflit avec mon enfant?

Aucune relation n'est entièrement exempte de conflits. Il est essentiel d'apprendre à résoudre les conflits en se concentrant sur la restauration des liens afin de créer une relation de confiance avec votre enfant. Cette approche lui enseigne des compétences en résolution de problèmes et lui montre comment restaurer les relations avec les autres. Voici quelques stratégies pour rétablir le lien après un conflit :

- Commencez par un auto-bilan. Comment vous sentez-vous? Êtes-vous calme et prêt à parler? Si nécessaire, prenez soin de vous avant d'entamer une conversation avec votre enfant.
- Invitez votre enfant à exprimer ses sentiments et ses préoccupations avant de partager les vôtres. Cela vous place en position d'écoute et montre que vous êtes prêt à comprendre son point de vue avant de partager vos propres préoccupations ou de tirer des conclusions hâtives.
- Exprimez votre attention et votre intention sincère de restaurer la relation.
- Réfléchissez ensemble à des solutions possibles, y compris aux conséquences potentielles et à ce qui pourrait être fait différemment la prochaine fois.

Construire et maintenir des relations étroites et solides avec votre enfant peut être un défi, mais la récompense en vaut le coup!

Ressources utiles

- [Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers](#), 2005 by Gordon Neufeld, Gabor Mate M.D. (en anglais seulement)
- [What to Say to Kids When Nothing Seems to Work: A Practical Guide for Parents and Caregivers](#), 2020 by Adele Lafrance, Ashley P. Miller (en anglais seulement)

Communiquez avec le bureau de santé publique local ou le *Centre pour l'enfant et la famille ON y va* pour en savoir plus sur les programmes d'éducation parentale qui pourraient être offerts dans votre région :

- [Emplacements des bureaux de santé | ontario.ca](#)
- [Trouver un centre pour l'enfant et la famille ON y va | ontario.ca](#)
- Pour les parents adoptifs : [Grandir dans votre rôle de parent - Adoption Council of Ontario](#)

Références

Hazel NA, Oppenheimer CW, Technow JR, Young JF, Hankin BL. Parent relationship quality buffers against the effect of peer stressors on depressive symptoms from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*. 50(8):2115-23.

