

PARLONS DE

Relations

À NOS ENFANTS!

New Brunswick
Nouveau

VOLET INTERPERSONNEL DU
PROGRAMME SUR LE BIEN-ÊTRE
PERSONNEL DE LA 6^E À LA 8^E
ANNÉE - 2^E PARTIE

Relations saines

AYEZ CONSCIENCE DE LA MANIÈRE DONT VOUS TRAITEZ VOTRE ENFANT ET LES AUTRES MEMBRES DE LA FAMILLE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Vous montrez ainsi l'exemple quant à la manière dont votre enfant doit être traité et dont il doit traiter les autres.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Encouragez les relations saines à la maison par le biais d'une communication ouverte et du respect des limites.
- Soyez un exemple d'honnêteté, de fiabilité et d'attention afin d'établir une relation de confiance.

ACCORDEZ PLUS D'INDÉPENDANCE ET D'INTIMITÉ À VOTRE ENFANT AU FUR ET À MESURE QU'IL GRANDIT.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

En permettant à votre ado d'aborder le sujet des limites, il se sentira respecté. Les limites doivent refléter vos valeurs personnelles.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Discutez des limites quant au fait d'entrer dans sa chambre ou de fouiller dans ses affaires.
- Encouragez-le à donner son avis et aidez-le à résoudre des problèmes.



REPÉREZ LES SIGNAUX D'ALERTE SUSCEPTIBLES D'INDIQUER UNE RELATION MALSAIN, ET DISCUTEZ-EN.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les ados doivent savoir comment reconnaître des comportements malsains, chez eux ou chez leurs amis.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Abordez, avec votre ado, le sujet des signaux d'alerte dans une relation :
 - contrôler les autres (vérifier les médias sociaux et le téléphone)
 - humilier les autres devant des pairs
 - forcer les autres à faire certaines choses manquer de considération ou de respect
 - recourir au harcèlement (physique, verbal ou psychologique)
 - ne pas se montrer honnête ou fiable
 - accaparer le temps des autres
 - demander aux autres de tout payer

SUGGESTIONS DE RESSOURCES SUR LES RELATIONS SAINES À CONSULTER AVEC VOTRE ADO :

- [Teen Talk](#) (en anglais seulement)
- [Wellcast](#) (en anglais seulement)
- [Teaching Sexual Health](#) (en anglais seulement)
- [Bullying Canada](#)
- [Le sexe et moi](#)
- [Questionnaire sur les relations](#)



Communication

ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS POUR COMPRENDRE LES ÉMOTIONS.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Les sentiments vous permettent de comprendre ce qui pose réellement problème.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Sachez que le sentiment de malaise est lié aux limites personnelles.
- En accordant de l'attention aux sentiments, vous pourrez plus vite cerner un problème sous-jacent.
- Concentrez-vous sur le problème ou le comportement à l'origine de l'émotion – plutôt que d'être sur la défensive – afin de trouver une solution.

DÉCIDEZ DE LA MÉTHODE DE COMMUNICATION IDÉALE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

La communication en personne peut livrer d'importants indices, comme le langage corporel, le ton et l'expression.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Faites attention à votre langage corporel.
- Évitez les malentendus, gardez à l'esprit que votre ton et votre expression contribuent à la compréhension.
- Ayez une idée précise des limites au compromis.
- Sachez qu'il est normal de ne pas être d'accord.

PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR AVANT DE PARLER.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela permet aux émotions de se tasser et au cerveau de réfléchir de façon rationnelle.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Consacrez du temps à la communication.
- Choisissez un moment exempt de distractions.
- Assurez-vous d'être tous deux calmes et disposés à discuter.
- Si vous avez besoin d'intimité, trouvez-vous un endroit adéquat.

UTILISEZ UN LANGAGE AFFIRMATIF.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Formuler des phrases à la première personne vous permet de faire part de vos sentiments à l'égard du problème, plutôt que de blâmer quelqu'un.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Utilisez des tournures comme « J'étais furieux (furieuse) quand tu as procrastiné et que tu as rendu ton travail en retard. »
- Montrez comment communiquer.
- Montrez l'exemple sur la manière de faire valoir son point de vue et de discuter efficacement.

PRATIQUEZ L'ÉCOUTE AUTHENTIQUE.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT?

Cela prouve que vous avez entendu le message de l'émetteur et que vous essayez de comprendre.

IDÉES POUR LES FAMILLES

- Écoutez en faisant preuve d'empathie et de compréhension.
- Essayez de ne pas porter de jugement sur l'autre.
- Faites attention au ton, au volume, à la posture et à l'expression faciale afin d'y déceler des indices quant à la manière dont la personne se sent.
- Résumez le message que vous avez entendu à la fin.
- Demandez des clarifications, au besoin.
- Ne tirez pas de conclusions hâtives.

Compétences en communication

ÉTABLIR DES LIMITES

RÉSOUTRE DES CONFLITS

RÉSOUTRE DES PROBLÈMES

EXPRIMER DES BESOINS

EXPRIMER DES SENTIMENTS

