



.. ♡ ..

Aider son enfant à **DÉVELOPPER** *des meilleures* **RELATIONS SOCIALES**

— ♡ —

Un guide pour l'accompagner à créer
des *liens sains*, développer sa confiance
et *s'épanouir* avec les autres.

ÉCOUTER
PARTAGER
RESPECTER
COLLABORER
S'ENTRAIDER



psychoeducatrice.net

accompagner • outiller • comprendre

Comprendre les difficultés relationnelles et soutenir les habiletés sociales

AIDER MON ENFANT À CRÉER DES LIENS POSITIFS ET À PRENDRE SA PLACE 

DES RELATIONS SAINES POUR MIEUX GRANDIR



Chaque lien positif nourrit sa confiance en lui.



À PROPOS DE CE GUIDE

Ce guide s'adresse aux parents d'enfants et d'adolescents qui vivent des difficultés dans leurs relations avec les autres (amis, famille, collègues, enseignants, etc.).

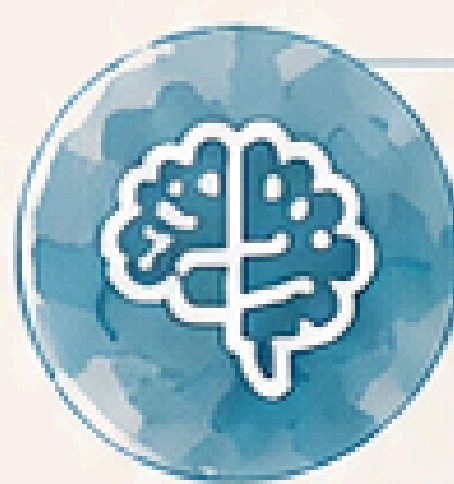
Vous y trouverez des informations claires, des repères concrets et des stratégies simples pour mieux comprendre ce qui se passe, soutenir le développement d'habiletés sociales et renforcer la confiance de votre enfant.

Ce guide ne remplace pas une évaluation ou un suivi professionnel personnalisé.

Son objectif est de vous outiller pour accompagner votre enfant avec bienveillance et l'aider à créer des relations positives et respectueuses.



CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE GUIDE



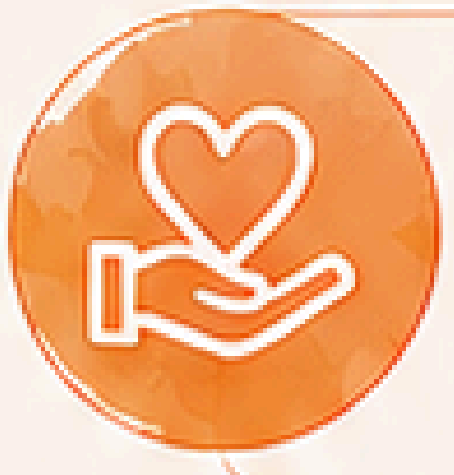
COMPRENDRE

- comprendre ce qui se passe dans les relations sociales;
- démystifier les idées reçues;
- mieux interpréter les comportements de votre enfant.



OBSERVER

- reconnaître les signes à surveiller;
- distinguer le normal du préoccupant;
- identifier les facteurs de risque et de protection.



ACCOMPAGNER

- interventions concrètes à mettre en place;
- stratégies validées pour développer les habiletés sociales;
- outils pratiques pour soutenir au quotidien.



QUAND CONSULTER

- situations nécessitant une évaluation professionnelle;
- signes d'alarme à ne pas ignorer;
- ressources et services disponibles.



CONÇU PAR

Marie-Élaine Carrier

Psychoéducatrice, ps. éd.

Membre de l'Ordre des psychoéducateurs et psychoéducatrices du Québec
Permis 18965-08



VERSION ET MISE À JOUR

Version 1.0
Juillet 2026



DROITS D'AUTEUR

Psychoeducatrice.net
Tous droits réservés



MENTION DU SITE

psychoeducatrice.net



Ce document est offert à des fins éducatives.

Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée.

Si vous avez des inquiétudes concernant votre situation ou celle de votre enfant, consultez un professionnel qualifié ou les ressources d'aide disponibles.



Les habiletés sociales, c'est quoi?

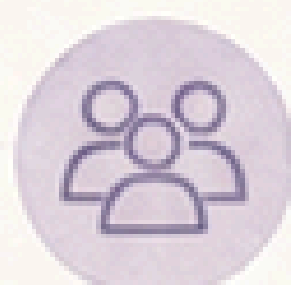
Les habiletés sociales sont un ensemble de capacités qui permettent à l'enfant de comprendre ce qui se passe dans une interaction, de communiquer ses besoins, de tenir compte de l'autre et d'ajuster sa façon d'agir selon la situation.



Ces habiletés s'apprennent, se pratiquent et se renforcent dans les relations et dans différents contextes de vie.



QUELQUES GRANDES HABILÉTÉS SOCIALES



ENTRER EN RELATION

- Approcher quelqu'un ou rejoindre un groupe.
- Proposer une activité ou une idée.
- Initier une conversation ou un échange.

Questions à se poser :

- Mon enfant sait-il comment entrer en contact?
- Est-ce plus difficile dans certains contextes?



COMMUNIQUER

- Écouter l'autre et montrer son intérêt.
- Prendre son tour de parole.
- Poser des questions et répondre.
- Exprimer ses idées et ses émotions.

Questions à se poser :

- Mon enfant arrive-t-il à maintenir une conversation?
- Comprend-il les indices non verbaux (visage, ton de voix, gestes)?



COOPÉRER

- Partager l'espace, les jeux et le matériel.
- Négocier et trouver des compromis.
- Participer à une activité commune.

Questions à se poser :

- Comment mon enfant réagit-il lorsqu'il doit partager ou attendre?
- Qu'est-ce qui l'aide à collaborer?



GÉRER LES DÉSACCORDS

- Exprimer son point de vue calmement.
- Tolérer un « non » ou une déception.
- Chercher une solution.
- Se retirer au besoin et réparer après un conflit.

Questions à se poser :

- Mon enfant a-t-il des stratégies pour se calmer?
- Comment résout-il les conflits actuellement?



RESPECTER LES LIMITES

- Reconnaître ses propres limites et celles des autres.
- Accepter qu'une personne puisse dire non, être seule ou avoir une opinion différente.

Questions à se poser :

- Mon enfant respecte-t-il les limites des autres?
- A-t-il de la difficulté à reconnaître quand l'autre veut arrêter?



UN PEU DE THÉORIE

Les recherches montrent que les habiletés sociales se développent graduellement grâce à :

- l'observation des autres (parents, pairs, adultes significatifs);
- la pratique dans des situations réelles;
- le soutien bienveillant des adultes;
- la capacité à réguler ses émotions;
- un environnement prévisible et sécurisant.

Chaque enfant avance à son rythme. Ce qui importe, c'est de l'aider à utiliser ses habiletés de plus en plus souvent, dans différents contextes.



À RETENIR

Être habile socialement ne signifie pas être extraverti. Un enfant peut préférer quelques amis, avoir besoin de temps seul ou être plus réservé tout en ayant de bonnes habiletés relationnelles.

L'objectif n'est pas de changer sa personnalité, mais de lui donner des outils pour vivre des relations plus satisfaisantes.



QUAND LES RELATIONS VONT BIEN POUR MON ENFANT...

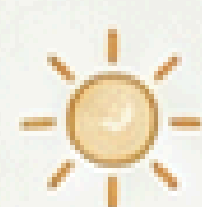
Pensez à un moment récent où votre enfant a eu une interaction positive. Qu'est-ce qui était présent ou différent?

Cochez ce qui s'applique et ajoutez vos idées.

- | | |
|--|--|
| ☐ Il était avec moins de personnes. | ☐ Il se sentait accepté et compris. |
| ☐ Il était avec des personnes qu'il connaît bien. | ☐ Il avait du temps pour se préparer mentalement. |
| ☐ L'activité l'intéressait. | ☐ Il pouvait prendre des pauses. |
| ☐ L'environnement était plus calme. | ☐ Il se sentait en confiance. |
| ☐ Il avait un rôle ou une tâche précise. | ☐ Autre : _____ |



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS



Qu'est-ce qui fonctionne déjà, même un peu?
(Gestes, attitudes, moments, personnes, activités)



Quels sont les petits succès dont vous êtes fier(e)?
(Même s'ils vous semblent petits!)



Si une interaction allait un peu mieux cette semaine, qu'est-ce que vous aimeriez voir?



Avant de chercher à corriger un comportement, essayons de comprendre ce qui se passe, de remarquer les forces de notre enfant et d'identifier ce qui peut l'aider à réussir.



2

Pourquoi les relations peuvent-elles être difficiles?

Plusieurs facteurs peuvent influencer les relations sociales.

Comprendre ce qui se passe aide à mieux soutenir notre enfant, sans blâme ni étiquette.



UNE COMBINAISON DE FACTEURS

Il n'y a pas une seule raison qui explique les difficultés sociales. Ces facteurs peuvent interagir entre eux et varier selon les moments de la vie.

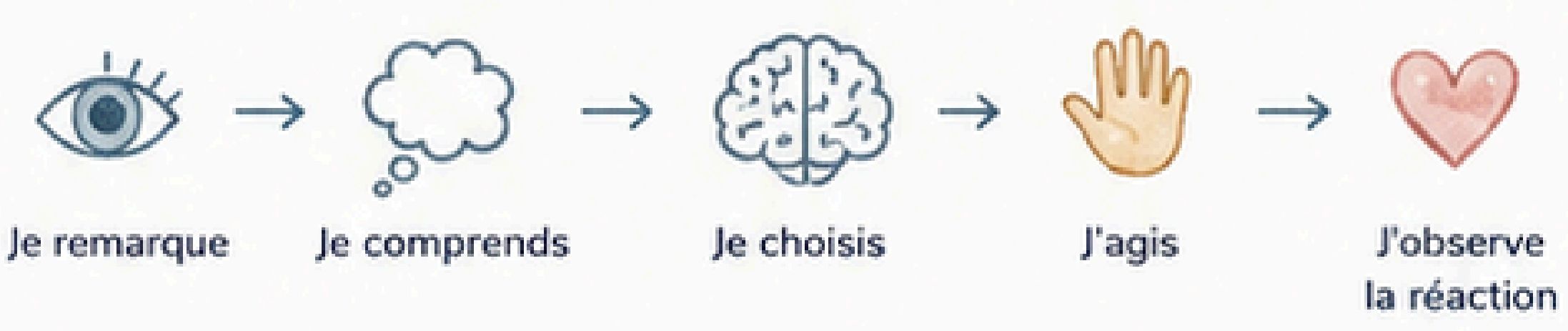


- Développement**
niveau d'habiletés selon l'âge, maturation du cerveau.
- Émotions et régulation**
anxiété, colère, impulsivité, frustration.
- Communication**
langage, ton de voix, lecture des indices sociaux.
- Expériences relationnelles**
rejets, succès, modèles observés.
- Contexte**
famille, école, amis, activités, stress, transitions.
- Tempérament et intérêts**
énergie, timidité, besoins sensoriels, passions.

Un comportement difficile dans une interaction ne signifie pas que mon enfant ne veut pas bien faire. Il essaie souvent de composer avec ce qui lui est difficile à ce moment précis.

PETITE THÉORIE POUR COMPRENDRE

Lors d'une interaction, plusieurs choses se passent très vite :



Si une étape est difficile ou si les émotions sont trop intenses, il devient plus dur de choisir une bonne réponse.



- Avant d'enseigner une habileté sociale, il est souvent utile d'aider l'enfant à :
- se sentir en sécurité (attachement);
 - se calmer (régulation);
 - avoir confiance (compétence).

C'est le modèle **ARC**
(Attachement – Régulation – Compétence).



OBSERVONS EN CURIEUX!

Les questions suivantes peuvent vous aider à mieux comprendre les situations où votre enfant a plus de difficulté.

DANS QUELLES SITUATIONS?



- ☐ Pendant les jeux libres
- ☐ En classe
- ☐ Dans la cour d'école
- ☐ Dans les sports / activités
- ☐ Lors de transitions
- ☐ À la maison (frères/soeurs)
- ☐ Autre : _____

Qu'est-ce qui se passe juste avant que la difficulté survienne?

AVEC QUI?



- ☐ Un ou deux enfants
- ☐ Un groupe d'enfants
- ☐ Des enfants plus âgés
- ☐ Des enfants plus jeunes
- ☐ Des adultes
- ☐ Tout le monde
- ☐ Autre : _____

Que remarquez-vous chez les autres personnes présentes?

QUAND?



- ☐ Fin de journée
- ☐ Après une activité demandante
- ☐ Quand il est fatigué
- ☐ Quand il est affamé
- ☐ Après un changement
- ☐ Sans raison apparente
- ☐ Autre : _____

Y a-t-il un moment particulier qui semble plus difficile?



QUOI (COMPORTEMENT)?

- ☐ Il s'isole
- ☐ Il devient agressif / explosif
- ☐ Il est très impulsif
- ☐ Il se fige / évite
- ☐ Il pleure / se décourage
- ☐ Autre : _____

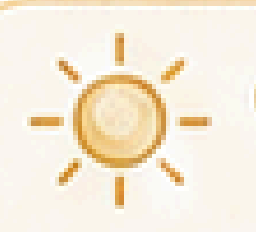
Qu'est-ce que votre enfant fait habituellement dans ces moments?



QU'EST-CE QUI FONCTIONNE DÉJÀ?

- ☐ Avec certaines personnes
- ☐ Dans certaines activités
- ☐ Quand il connaît la routine
- ☐ Dans des lieux plus calmes
- ☐ Avec votre soutien
- ☐ Autre : _____

Qu'est-ce qui l'aide à se sentir mieux?



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS



Quand mon enfant a déjà vécu une interaction positive, qu'est-ce qui était présent? (Gestes, mots, personnes, environnement, état d'esprit...)



Quelles sont ses forces qui peuvent l'aider dans ses relations? (Ex. : humour, créativité, gentillesse, persévérance...)



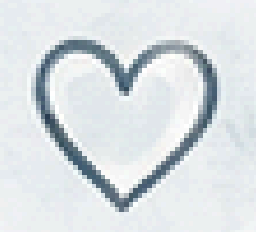
Quel petit pas pourrait-il essayer cette semaine pour améliorer une interaction? (Petit, réaliste et atteignable.)

GARDONS ESPOIR!

Les habiletés sociales se développent progressivement et fluctuent selon plusieurs facteurs.

Chaque démarche, même petite, est une occasion d'apprendre.

Votre soutien constant fait une grande différence!



Chaque enfant est unique. Ce qui fonctionne pour l'un peut être différent pour un autre. L'important est d'observer, d'essayer et d'ajuster avec bienveillance.



3

Observer avant d'intervenir

Mieux comprendre les situations pour mieux soutenir votre enfant



Observer, ce n'est pas évaluer.
C'est recueillir des indices pour mieux comprendre ce que vit votre enfant.

Avant de chercher des solutions, prenons un moment pour comprendre. Une observation bienveillante et curieuse nous aide à intervenir là où cela aura le plus d'impact.



UNE LOUPE BIENVEILLANTE

Observez sans jugement, avec ouverture et curiosité. L'objectif n'est pas de trouver "ce qui cloche", mais de repérer ce qui peut aider.

Quoi observer?



Les moments : quand les difficultés apparaissent-elles? (ex. : transitions, fin de journée, récréation, devoirs...)



Les personnes : avec qui? (pairs, frères/sœurs, adultes, groupe, personne en particulier...)



Les situations : où cela se passe? pendant quelle activité?



Ce qui se passe avant : que se passe-t-il juste avant le comportement difficile?



Ce qui se passe après : quelles sont les conséquences (pour lui, pour les autres)? qu'est-ce qui le renforce malgré lui?



Ce qui fonctionne déjà : dans quelles situations votre enfant s'en sort-il mieux? qu'est-ce qui fait la différence?



Les forces et intérêts : qu'est-ce qui le motive? quelles sont ses qualités relationnelles?



MA CARTE DES SITUATIONS

Choisissez une situation récente qui a été difficile. Remplissez la carte ci-dessous pour mieux comprendre.

Situation (où, quoi?)	
Avec qui?	
Juste avant (déclencheur possible)	
Ce que mon enfant a fait / dit	
Ce qui est arrivé après (conséquences)	
Ce que je pense que mon enfant ressentait	
Ce qui a aidé un peu, même légèrement	



PETIT PORTRAIT RELATIONNEL DE MON ENFANT

Dans quelles situations mon enfant se sent-il habituellement :

	Souvent	Parfois	Rarement	Je ne sais pas
À l'aise d'aller vers les autres	☐	☐	☐	☐
En confiance pour parler de lui	☐	☐	☐	☐
En sécurité pour exprimer ses émotions	☐	☐	☐	☐
Capable de demander de l'aide	☐	☐	☐	☐
En réussite dans un groupe	☐	☐	☐	☐
À l'écoute des autres	☐	☐	☐	☐
Capable de gérer un désaccord	☐	☐	☐	☐
Autre :	☐	☐	☐	☐



QUESTIONS POUR MIEUX COMPRENDRE

- Qu'était-il en train de vivre intérieurement selon moi?
- Qu'est-ce qui rendait cette situation difficile pour lui?
- Quelles habiletés sociales étaient nécessaires dans ce moment?
- Quelles habiletés lui manquaient peut-être? (acquisition)
- Quelles habiletés connaît-il, mais n'a pas réussi à utiliser? (performance)
- Qu'aurais-je aimé qu'il fasse? Qu'aurais-je aimé qu'il fasse d'abord?
- Si je devais donner un petit objectif réaliste pour l'aider, lequel serait-il?



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS



Pensez à un moment où votre enfant a bien réussi une interaction. Qu'est-ce qui a rendu cela possible?



Quelles sont les petites forces ou qualités relationnelles que vous remarquez chez lui?



Si une interaction allait un peu mieux cette semaine, qu'est-ce que vous aimeriez voir?



À RETENIR

- ✓ Chaque comportement a une fonction : il aide votre enfant à répondre à un besoin.
- ✓ Comprendre le contexte permet d'agir plus efficacement.
- ✓ Les petites améliorations sont des pas importants.
- ✓ Vous êtes l'expert de votre enfant : vos observations sont précieuses!



Observer avec bienveillance, c'est déjà offrir à votre enfant un environnement sécurisant pour mieux grandir.

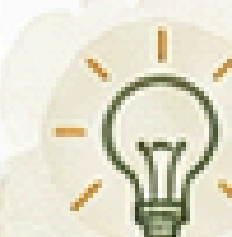


4

Quand les émotions prennent toute la place

Aider mon enfant à retrouver son calme pour mieux interagir

Les émotions sont normales et importantes : elles nous aident à réagir et à nous adapter. Par contre, lorsqu'elles sont trop intenses, l'enfant a plus de difficulté à penser clairement, à écouter et à faire de bons choix sociaux. Son « cerveau émotionnel » prend alors le dessus sur son « cerveau logique ».



Un enfant en grande émotion ne réussit pas à utiliser facilement ses habiletés sociales, même s'il les connaît très bien.



PETITE THÉORIE POUR COMPRENDRE

Quand une émotion devient trop forte (colère, tristesse, peur, honte, excitation...), le corps se met en alerte.

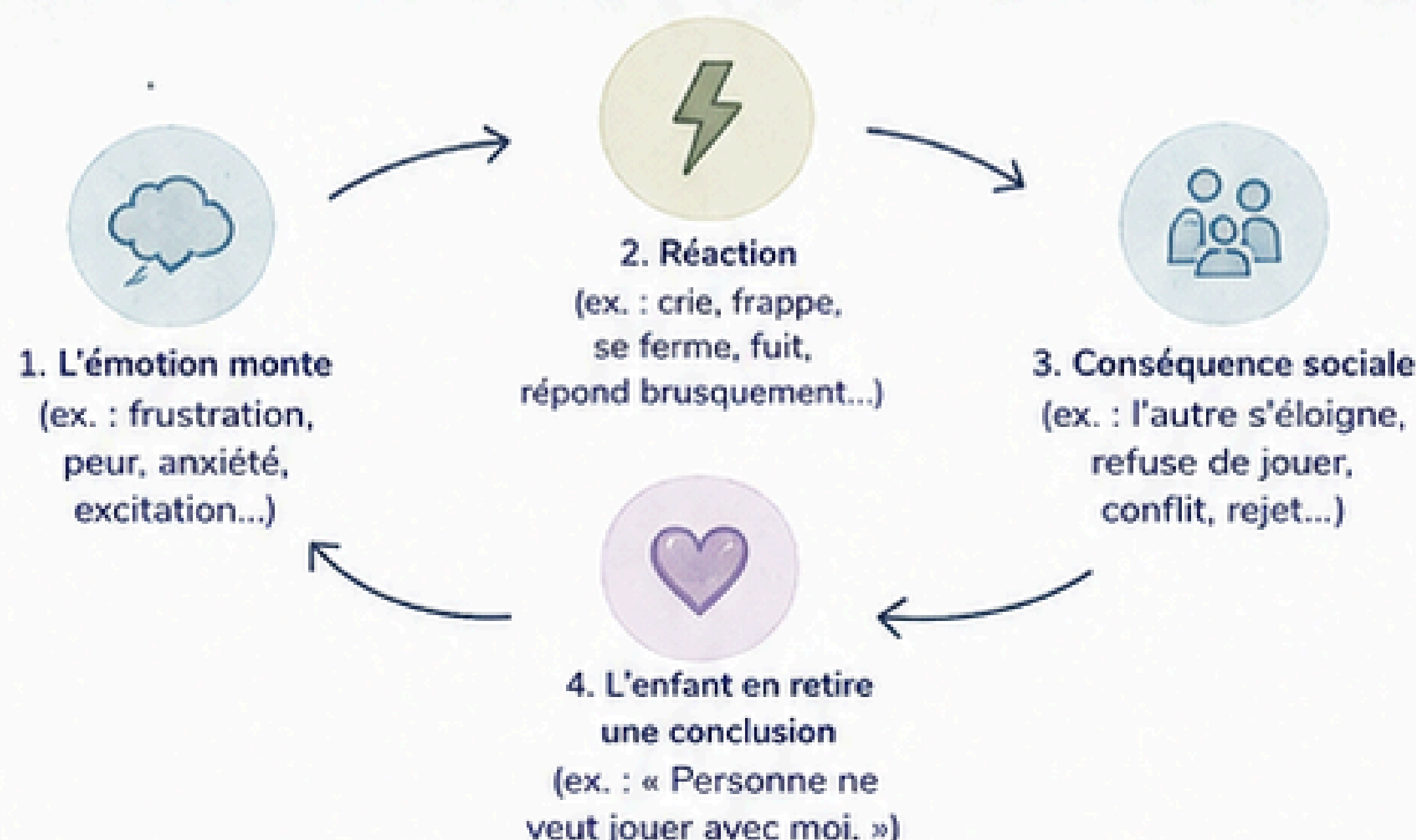
Cela peut entraîner des réactions rapides, sans réfléchir.

C'est le modèle ARC en action :



Plus l'enfant se sent en sécurité et appris à se calmer, plus il a accès à ses habiletés sociales.

LE CYCLE ÉMOTION - RÉACTION - CONSÉQUENCE SOCIALE



Notre rôle : l'aider à ralentir tout le cycle pour faire des choix plus aidants.



DÉTECTIVE DES ÉMOTIONS

Aidez-vous de vos observations récentes.

	Souvent	Parfois	Rarement	Je ne sais pas
Ses émotions montent très vite.	☐	☐	☐	☐
Il a de la difficulté à se calmer seul.	☐	☐	☐	☐
Il dit des choses blessantes quand il est en colère.	☐	☐	☐	☐
Il a de la difficulté à accepter un « non ».	☐	☐	☐	☐
Il devient envahissant ou ne respecte pas l'espace des autres.	☐	☐	☐	☐
Il fuit, se retire ou se fige quand il est gêné ou anxieux.	☐	☐	☐	☐
Il se décourage rapidement après un conflit ou un rejet.	☐	☐	☐	☐
Autre : _____	☐	☐	☐	☐



QUESTIONS POUR RÉFLÉCHIR

- Quelles émotions sont les plus difficiles pour mon enfant? _____
- Dans quelles situations montent-elles le plus? _____
- Qu'est-ce qui l'aide à se calmer ou à se sentir mieux? (personnes, activités, endroits, objets...) _____
- Quelles sont les petites forces ou qualités que mon enfant utilise déjà pour traverser ces moments? _____



QUAND L'ÉMOTION MONTE : DES STRATÉGIES QUI AIDENT

Chaque enfant est différent. Expérimentez et adaptez!

Aider le corps à se calmer

- ☐ Respirer lentement (souffler comme sur une chandelle).
- ☐ Compter jusqu'à 10 doucement.
- ☐ Presser un ballon antistress ou une couverture lourde.
- ☐ Bouger : sauter, marcher, danser.
- ☐ Boire de l'eau fraîche.
- ☐ Se retirer dans un endroit calme.

Autre idée qui aide : _____

Aider l'esprit à s'apaiser

- ☐ Nommer l'émotion : « Je suis en colère. »
- ☐ Dire ce qui s'est passé.
- ☐ Imaginer un endroit sécurisant.
- ☐ Lire ou écouter une histoire.
- ☐ Parler à un adulte de confiance.

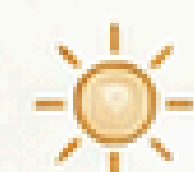
Autre idée qui aide : _____

La pratique régulière dans des moments calmes rend ces stratégies plus faciles à utiliser quand c'est difficile.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Pour nourrir l'espoir et avancer, un petit pas à la fois.



Qu'est-ce qui fonctionne déjà, même un peu, quand mon enfant est très émotif? (ex. : il vient me voir, il respire, il prend une pause.) _____



Quel petit changement pourrait faire une légère différence dans les prochains jours? (Petit, réaliste et atteignable.) _____



Si tout allait un peu mieux cette semaine, à quoi le verrait-on? Quels seraient les premiers signes? _____



Chaque émotion est un message. Derrière le comportement, il y a un besoin. En comprenant et en accompagnant votre enfant, vous l'aidez à transformer ses réactions en choix plus aidants.

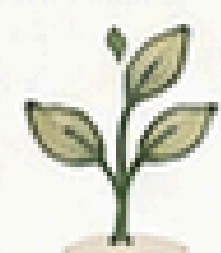


5

Il ne sait pas... ou il n'arrive pas à le faire dans la situation?

Deux réalités différentes, deux façons d'aider

Certains enfants n'ont pas encore les habiletés nécessaires (ils doivent les apprendre). D'autres les connaissent, mais n'arrivent pas à les utiliser lorsque les émotions sont trop fortes, que la situation est stressante ou que la pression sociale est grande (c'est une difficulté de performance).



DIFFICULTÉ D'ACQUISITION

Mon enfant ne sait pas encore comment faire.

Exemples :

- Il ne sait pas comment entrer en contact avec les autres.
- Il ne sait pas comment résoudre un conflit.
- Il ne comprend pas bien les indices sociaux.
- Il manque de vocabulaire pour exprimer ses émotions.



Il a besoin d'apprendre, de pratiquer et d'obtenir des modèles clairs dans des contextes sécurisants.



DIFFICULTÉ DE PERFORMANCE

Mon enfant sait généralement comment faire, mais n'y arrive pas dans certaines situations.

Exemples :

- Il devient trop anxieux et "oublie" ce qu'il sait faire.
- Il réagit impulsivement quand il est frustré.
- Il se sent jugé ou craint le rejet.
- Il se sent dépassé par le bruit, la foule ou l'énergie des autres.



Il a besoin d'aide pour se calmer, se sentir en sécurité et avoir accès à ses habiletés au bon moment.



COMMENT FAIRE LA DISTINCTION?

Observez. Posez-vous ces questions :

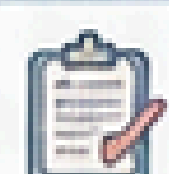
1. Est-ce que mon enfant sait ce qu'il pourrait faire dans cette situation?
2. Est-ce qu'il a déjà réussi dans des situations semblables?
3. Qu'est-ce qui se passe juste avant qu'il ait de la difficulté?
4. Quelles émotions sont présentes (peur, colère, excitation, honte...)?
5. Qu'est-ce qui l'aide à retrouver son calme?
6. Dans quelles conditions réussit-il mieux?



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

(Adaptez selon son âge)

- Qu'est-ce qui s'est passé juste avant que ce soit difficile?
- Qu'est-ce que tu as ressenti?
- Qu'as-tu essayé de faire?
- Qu'est-ce qui t'aurait aidé à ce moment-là?
- Qu'aimerais-tu essayer la prochaine fois?



DANS QUELLES SITUATIONS LA DIFFICULTÉ APPARAÎT LE PLUS SOUVENT?

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| ☐ À la maison (fratrie, parents, invités) | ☐ Avec des amis proches | ☐ Dans un groupe d'enfants qu'il connaît | ☐ Dans un groupe d'inconnus | ☐ À l'école (classe) | ☐ À la récréation |
| ☐ Dans les sports ou activités organisées | ☐ Dans les activités parascolaires | ☐ Lors des transitions (entrée/sortie) | ☐ Quand il est fatigué ou affamé | ☐ Lors de situations bruyantes ou chaotiques | ☐ En ligne (jeux, réseaux sociaux) |

Autre situation importante : _____

☐ Je ne sais pas encore / J'ai besoin d'observer davantage.



CE QUI FONCTIONNE DÉJÀ

Même de petites réussites sont importantes! Qu'est-ce qui aide déjà mon enfant à mieux interagir?

- | | | |
|--|---|--|
| ☐ Une activité qui l'intéresse | ☐ Un adulte rassurant près de lui | ☐ Des pauses quand il en a besoin |
| ☐ Être avec un ami de confiance | ☐ Des consignes claires et simples | ☐ Autre : _____ |
| ☐ Des groupes plus petits | ☐ Du temps pour se préparer | |



RAPPEL IMPORTANT

Un enfant qui a de la difficulté ne le fait pas pour vous embêter. Il essaie de faire de son mieux avec les ressources qu'il a en ce moment.



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS



Quel petit changement, même minime, pourrait faire une différence cette semaine?



Qu'est-ce que j'apprécie chez mon enfant dans ses relations avec les autres?



Quels sont les premiers signes que mon enfant commence à bien aller socialement?

Gardons espoir! Les habiletés sociales se développent avec le temps, la pratique et un environnement bienveillant. Chaque petit pas est une avance vers des relations plus positives.

psychoeducatrice.net



6

Décoder les situations sociales

Aider mon enfant à comprendre avant d'agir

Dans chaque interaction, les autres donnent des indices (mots, ton de voix, gestes, regard, distance, contexte). Les comprendre aide l'enfant à choisir une réponse adaptée. Il arrive que mon enfant interprète mal ces indices. L'aider à en imaginer plusieurs significations possibles l'amène à réagir avec plus de souplesse et de confiance.



Se rappeler :

Il n'y a pas toujours une seule bonne interprétation.

Plus mon enfant est capable de voir plusieurs possibilités, plus il se sent maître de la situation.



LES INDICES À OBSERVER

Plusieurs petits détails peuvent nous aider à comprendre ce qui se passe.

Exemples d'indices :

- Les mots utilisés et le ton de voix
- Les expressions du visage
- Les gestes et la posture
- La distance physique
- Le contexte (lieu, activité, heure)
- Ce qui s'est passé juste avant



IMAGINER PLUSIEURS SIGNIFICATIONS POSSIBLES

Au lieu de tirer une conclusion rapide, on cherche au moins 3 explications possibles.

Exemple : Deux enfants rient près de mon enfant.

Il pourrait se dire :

1. _____
2. _____
3. _____

Cela réduit l'anxiété et aide à choisir une réponse plus juste.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Pour l'aider à réfléchir autrement.

- Qu'est-ce que tu remarques ?
- Qu'est-ce que tu crois que l'autre personne pense ou ressent ?
- Qu'est-ce qui pourrait expliquer son comportement ?
- Qu'est-ce que tu pourrais faire ?
- Qu'est-ce que tu aimerais que l'autre sache de toi ?
- Dans cette situation, qu'est-ce qui est important pour toi ?
- Quelle petite action pourrait aider à améliorer la situation ?



EXEMPLES CONCRETS

Différentes situations... différentes possibilités!

Situation : Une personne ne répond pas quand mon enfant parle.

- ☐ Elle n'a pas entendu.
- ☐ Elle était distraite ou pense à autre chose.
- ☐ Elle ne sait pas quoi dire.

Situation : Quelqu'un regarde mon enfant sans sourire.

- ☐ Il le connaît moins bien.
- ☐ Il attend son tour pour parler.
- ☐ Il se sent gêné ou timide.

Situation : Mon enfant se fait taquiner.

- ☐ C'est une blague entre amis (si les deux rient).
- ☐ L'autre cherche à attirer l'attention.
- ☐ Ce n'est pas amusant pour lui.
- ☐ C'est de l'intimidation.



CE QUI AIDE MON ENFANT À MIEUX DÉCODER

Cochez ce qui peut vous être utile à la maison.

- | | |
|---|---|
| ☐ Lire des histoires et parler des personnages | ☐ Lui demander ce qui l'a aidé |
| ☐ Observer des scènes de films/émissions | ☐ L'aider à nommer ses émotions |
| ☐ Jouer à « devine ce que je ressens » | ☐ Prendre le temps de ralentir |
| ☐ Comparer différentes façons de réagir | ☐ Faire des pauses quand il est trop stressé |
| ☐ Pratiquer avec des jeux de rôles | ☐ Lui montrer plusieurs options possibles |
| ☐ Encourager à poser des questions | ☐ Créer un environnement sécurisant |
| ☐ Valoriser les efforts, pas seulement le résultat | ☐ Autre : _____ |



OBSERVATION POSITIVE

Remarquez et écrivez un moment où votre enfant a bien décodé une situation ou a réagi de façon adaptée.

Situation : _____

Ce que mon enfant a fait : _____

Qu'est-ce que j'ai apprécié chez lui : _____

Comment j'ai réagi (ou comment j'aimerais réagir) : _____

Ce que cela lui a permis : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS



Quand mon enfant réussit à comprendre une situation, qu'est-ce qui l'aide ?



Quelles forces mon enfant utilise déjà dans ses interactions avec les autres ?



Quel petit pas pourrions-nous essayer cette semaine pour l'aider à décoder une situation sociale ?



Chaque petite prise de conscience est une victoire.

Avec du temps et du soutien, votre enfant peut apprendre à naviguer dans les relations avec plus de confiance.

Chez vous, vous êtes son meilleur guide.



psychoeducatrice.net

7

Les grandes habiletés sociales

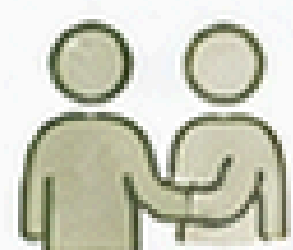
Des briques essentielles pour des relations plus positives

Les habiletés sociales s'apprennent progressivement. Chaque enfant avance à son rythme et a besoin de pratique, d'encouragement et d'occasions adaptées à son âge et à sa personnalité.



Ce n'est pas la socialisation qui manque, mais les outils et le soutien pour bien interagir.

LES HABILÉTÉS SOCIALES CLÉS ET DES EXEMPLES CONCRETS



1. ENTRER EN RELATION

Approcher les autres, initier une interaction et se joindre à un groupe.

Exemples

- Demander si on peut se joindre à un jeu.
- Dire bonjour.
- Proposer une activité.



2. COMMUNIQUER EFFICACEMENT

Écouter, tenir une conversation, exprimer ses idées et poser des questions.

Exemples

- Attendre son tour de parler.
- Poser une question ouverte.
- Reformuler pour mieux comprendre.



3. COOPÉRER ET PARTAGER

Partager, négocier, accepter des compromis et respecter les règles.

Exemples

- Partager le matériel.
- Négocier un tour de jeu.
- Accepter un rôle moins excitant.



4. GÉRER LES DÉSACCORDS ET LES CONFLITS

Exprimer son point de vue, tolérer un « non » et chercher des solutions.

Exemples

- Dire ce qui dérange sans crier.
- Écouter la version de l'autre.
- Chercher une solution ensemble.



5. RESPECTER LES LIMITES

Reconnaître et respecter les limites des autres et les siennes.

Exemples

- Accepter qu'on dise « non ».
- Respecter l'espace personnel.
- Demander avant d'emprunter ou de toucher.



6. COMPRENDRE LE CONTEXTE SOCIAL

Lire les indices sociaux et ajuster son comportement selon la situation.

Exemples

- Adapter son ton de voix.
- Comprendre l'humour ou l'ironie.
- Savoir quand il est temps d'arrêter.



QUELLES HABILÉTÉS SONT PLUS DIFFICILES POUR MON ENFANT?

Cochez celles que vous observez plus souvent.

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Entrer en relation | ☐ Écouter | ☐ Résoudre des conflits |
| ☐ Poser des questions | ☐ Attendre son tour | ☐ Respecter les limites |
| ☐ Partager | ☐ Gérer la colère | ☐ Comprendre les indices |

Autre : _____



Choisissez 1 ou 2 habiletés prioritaires. C'est mieux de viser petit et réaliste!



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

(avec curiosité et sans jugement)

- Qu'est-ce qui est facile pour toi quand tu es avec les autres?
- Qu'est-ce qui est plus difficile?
- Dans quelles situations te sens-tu le mieux?
- Qu'aimerais-tu apprendre ou améliorer?
- Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir plus à l'aise?



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Pour nourrir l'espoir et faire avancer.

1. Quand mon enfant a bien interagi dernièrement, qu'est-ce qui était présent?

2. Quels sont ses forces ou qualités qui l'aident dans ses relations?

3. Quel petit changement pourrait faire la plus grande différence cette semaine?

4. Sur une échelle de 0 à 10, où 0 = « très difficile » et 10 = « ça va très bien », à combien évalues-tu la situation en ce moment? ☐ 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Qu'est-ce qui a permis d'atteindre ce chiffre? _____

Qu'est-ce qui pourrait t'aider à monter d'un point? _____



COMMENT ENSEIGNER UNE HABILÉTÉ SOCIALE?

Les 6 étapes gagnantes.

- 1 Expliquer et donner un exemple simple.
- 2 Montrer (modeler) ce que cela donne.
- 3 Pratiquer ensemble dans un contexte sécurisant (jeu de rôle, histoires, mises en situation).
- 4 Encourager et souligner les efforts.
- 5 Pratiquer dans la vraie vie (petits défis réalistes).
- 6 Faire un retour calme et ajuster.



MON PETIT OBJECTIF SOCIAL

Choisissez une habileté et un petit objectif réaliste pour les prochains jours.

Habileté choisie : _____

Exemples : demander de jouer, écouter pendant que l'autre parle, exprimer ce que je ressens, accepter un « non », etc.

Mon petit objectif : _____

Quand? _____

Où? _____

Avec qui? _____

Chaque petit pas compte. Votre soutien et votre confiance font toute la différence!



Apprendre des habiletés sociales demande du temps, de la pratique et de la bienveillance. Les efforts d'aujourd'hui sont les relations positives de demain.

psychoeducatrice.net



8

Enseigner et pratiquer les habiletés sociales

De la théorie à la vie de tous les jours

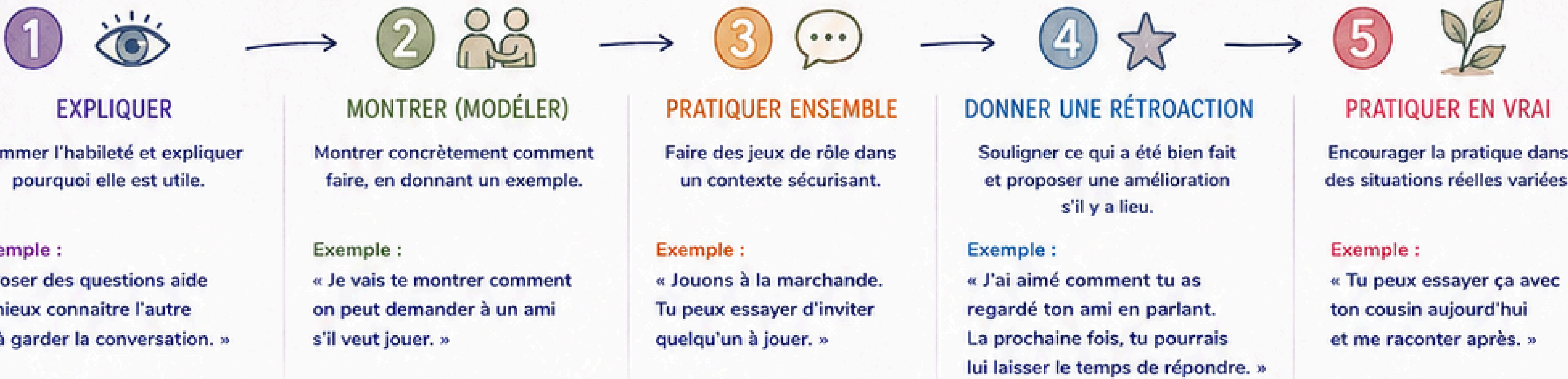
Les habiletés sociales s'apprennent comme toutes les autres compétences: en comprenant, en voyant des modèles, en pratiquant et en recevant une rétroaction bienveillante.



Les enfants apprennent mieux quand ils se sentent en sécurité, compris et encouragés.

Un petit pas à la fois!

LES 5 ÉTAPES POUR ENSEIGNER UNE HABILETÉ SOCIALE



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT AVANT DE PRATIQUER (Adapter selon l'âge)

- Qu'est-ce que tu aimerais réussir dans cette situation?
- Qu'est-ce qui pourrait être le plus facile?
- Qu'est-ce qui pourrait être plus difficile?
- Quelles sont 2 ou 3 choses que tu pourrais essayer?
- Comment sauras-tu que tu peux être fier de toi après?
- Qui pourrait t'aider ou te soutenir?



IDÉES POUR PRATIQUER AU QUOTIDIEN

Cochez celles que vous utilisez déjà ou que vous aimeriez essayer.

- ☐ Jeux de rôle (à la maison ou en voiture)
- ☐ Histoires sociales ou petites BD
- ☐ Vidéos et discussions après le visionnement
- ☐ Mises en situation avec figurines ou peluches
- ☐ Scénarios écrits à compléter ensemble
- ☐ Défis du quotidien (ex. : saluer un voisin, demander de l'aide)
- ☐ Cartes de stratégies à garder dans le sac ou le casier
- ☐ Autre idée qui fonctionne chez nous : _____



AU LIEU DE... ESSAYEZ PLUTÔT...

Petits ajustements, grandes différences!

Au lieu de...	Essayez plutôt...
Critiquer ou corriger sur le ton de la déception.	Nommer ce que vous avez observé et ce qui est à améliorer, avec bienveillance.
Dire : « Fais-toi des amis! »	Aider votre enfant à poser un petit geste à la fois (ex. : dire bonjour, poser une question).
Résoudre le problème à sa place.	Poser des questions pour l'aider à trouver ses propres solutions.
Lui rappeler ses difficultés sociales devant d'autres personnes.	En parler en privé, dans un moment calme, avec respect.
S'attendre à ce que ça change vite.	Valoriser les petites avancées et la pratique régulière.
Le forcer à participer sans préparation.	Le préparer avant (quoi, qui, où, combien de temps, options de pause).
Se comparer aux autres enfants.	Se concentrer sur ses progrès à lui.

MON PLAN POUR ENSEIGNER UNE HABILETÉ

Habilitété choisie : _____

Pourquoi est-ce important pour mon enfant? _____

Mon petit objectif pour cette semaine : _____

Quand et où allons-nous pratiquer? _____

Qui peut m'aider ou soutenir mon enfant? _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Pour nourrir l'espoir et avancer pas à pas.

- ★ Qu'est-ce qui a déjà aidé mon enfant dans des situations semblables? _____
- ♥ Quelle petite force ou qualité utilise-t-il déjà dans ses relations? _____
- 🌱 Quel petit pas réalisable pourrait-il faire cette semaine pour s'améliorer? _____
- Comment célébrer ce pas quand il sera fait? _____



RAPPEL IMPORTANT

Votre soutien, votre patience et votre confiance sont ses meilleurs outils. Vous faites déjà une grande différence!



9

Favoriser des relations positives à la maison et ailleurs

Créer un environnement qui nourrit les habiletés sociales

Les enfants apprennent surtout par imitation, par l'expérience et par la qualité des relations qu'ils vivent. Un climat familial chaleureux, des routines claires et des occasions de socialiser graduellement sont des alliés puissants.

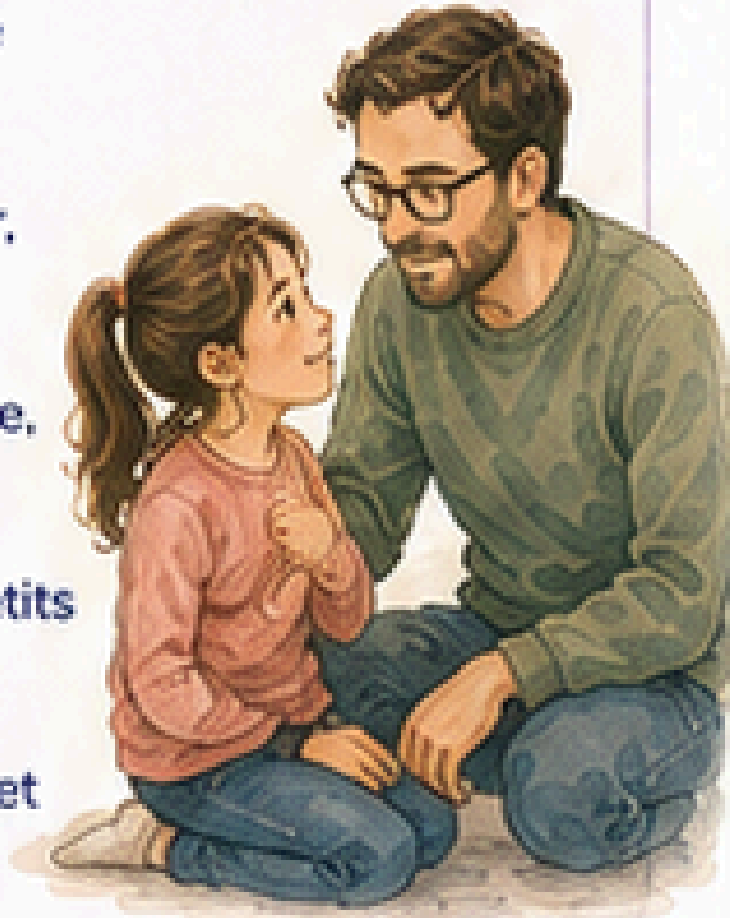


Chaque petit geste compte! Ce ne sont pas les moments parfaits qui comptent, mais les moments vrais et réguliers.



CE QUI AIDE MON ENFANT À DÉVELOPPER SES HABILÉTÉS SOCIALES

- ☐ Un climat sécurisant : mon enfant se sent accepté et écouté à la maison.
- ☐ Des routines et des règles claires : elles l'aident à se sentir en sécurité et à savoir ce qui est attendu.
- ☐ Des modèles positifs : il m'observe et m'imité dans mes façons de parler, d'écouter et de résoudre les problèmes.
- ☐ Des occasions de pratique : jeux avec d'autres enfants, activités d'équipe, sorties, responsabilités.
- ☐ Du soutien et de l'encouragement : je souligne ses efforts, même les petits progrès.
- ☐ La réparation après un conflit : je l'aide à reconnaître ce qui s'est passé et à trouver une solution.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Des questions qui ouvrent le dialogue

- Qu'est-ce qui a bien été aujourd'hui avec les autres?
- Y a-t-il eu un moment où tu t'es senti fier de toi?
- Qu'est-ce qui a été difficile? Qu'est-ce qui t'aurait aidé?
- Comment as-tu réglé la situation?
- Qu'apprends-tu de cette expérience?
- Qu'aimerais-tu essayer la prochaine fois?



OFFRIR DES OCCASIONS DE PRATIQUE

Idées simples à mettre en place au quotidien

- ☐ Inviter un ami ou un cousin à jouer.
- ☐ Inscrire mon enfant à une activité qui l'intéresse.
- ☐ Organiser des jeux de société en famille.
- ☐ Faire des tâches ou projets en équipe.
- ☐ Encourager les jeux libres à l'extérieur.
- ☐ Donner des rôles à la maison (ex. : mettre la table, aider à la cuisine).
- ☐ Parler des situations sociales dans les livres, films ou séries.
- ☐ Autre idée à essayer : _____



QUAND LES RELATIONS SONT DIFFICILES

Ce qui peut aider mon enfant

- ☐ Reconnaître et nommer son émotion.
- ☐ L'aider à prendre une pause (respirer, s'éloigner, se calmer).
- ☐ L'écouter avant de proposer des solutions.
- ☐ L'aider à voir le point de vue de l'autre.
- ☐ Chercher ensemble des solutions possibles.
- ☐ L'encourager à réparer le lien (excuses, geste réparateur).
- ☐ Célébrer les efforts, pas seulement les résultats.



OBSERVATION GLOBALE : QU'EST-CE QUE JE REMARQUE?

Prenez un moment pour réfléchir à votre enfant.

Dans quelles situations mon enfant est-il le plus à l'aise socialement?

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour lui? _____

Qu'est-ce qui semble l'aider à se sentir plus confiant? _____

Quelles petites forces ou qualités mon enfant utilise déjà? _____

De quoi mon enfant a-t-il peut-être besoin de plus? _____



MON PLAN D'ACTION : DE PETITS PAS RÉALISTES

Choisissez 1 ou 2 actions à essayer cette semaine.

	Action que je choisis de mettre en place	Pourquoi est-ce important pour mon enfant?	Quand et comment je vais le faire?
1			
2			

Comment je saurai que cela fait une différence?



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Pour nourrir l'espoir et avancer!



Qu'est-ce qui fonctionne déjà bien à la maison?



Quel petit changement pourrait faire une grande différence pour mon enfant?



Quelles ressources ou personnes pourraient m'aider dans ce cheminement?

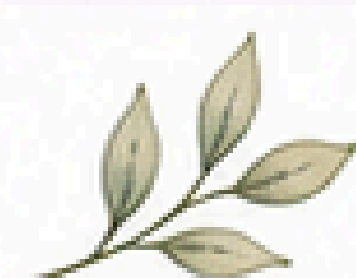


RAPPEL IMPORTANT

Les habiletés sociales se construisent avec le temps, la pratique et la bienveillance. Il y aura des hauts et des bas, c'est normal! Chaque petit pas compte.



Votre présence, votre écoute et votre soutien sont les plus grands cadeaux que vous puissiez offrir à votre enfant.

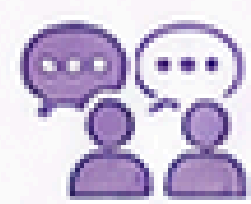


Les enfants s'épanouissent davantage lorsqu'ils se sentent entourés d'adultes qui communiquent, se respectent et poursuivent des objectifs communs. La collaboration entre la famille, l'école et les autres ressources crée un filet de sécurité cohérent et rassurant.

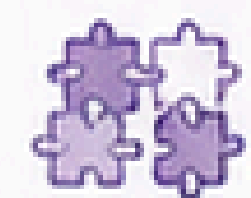


EN COMPRENDRE DAVANTAGE : LA THÉORIE

La collaboration repose sur 3 piliers :



Une communication claire : partager l'information pertinente, sans jugement, avec ouverture et respect.



Des objectifs communs : se mettre d'accord sur ce qui est important pour l'enfant et les moyens réalistes d'y parvenir.



Des rôles complémentaires : chaque personne (parent, enseignant, intervenant, etc.) apporte sa pièce unique au puzzle.

Quand les messages sont cohérents et bienveillants, l'enfant se sent moins confus, plus en sécurité et plus motivé à s'investir.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Ouvrir le dialogue et l'impliquer.

- Quels adultes te font sentir compris et soutenu?
- À qui aimerais-tu qu'on parle pour t'aider davantage?
- Qu'est-ce qui t'aide le plus à l'école / à la maison / dans tes activités?
- Qu'est-ce qui te rend fier(ère) de toi ces temps-ci?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais que les adultes comprennent mieux sur toi?



AVEC QUI COLLABORER?

Coche les personnes / ressources déjà impliquées ou à contacter.



- | | |
|--|---|
| ☐ Enseignant(e) titulaire | ☐ Psychoéducateur(trice) / Travailleur(se) social(e) |
| ☐ Enseignant(e) spécialiste | ☐ Psychologue scolaire |
| ☐ Présence scolaire / TES | ☐ Médecin / Infirmier(ère) |
| ☐ Direction / Secrétariat | ☐ Intervenat(e) communautaire |
| ☐ Surveillants / Éducateurs | ☐ Autre : _____ |



INFORMATIONS UTILES À PARTAGER

Préparer les points importants à communiquer.

- ☐ Forces, intérêts et réussites de mon enfant
- ☐ Ce qui l'aide (stratégies, routine, approches efficaces)
- ☐ Ce qui est plus difficile pour lui et dans quelles situations
- ☐ Ce que nous faisons déjà à la maison
- ☐ Nos objectifs et attentes réalistes
- ☐ Informations médicales ou diagnostics (si pertinent)
- ☐ Autre information importante : _____

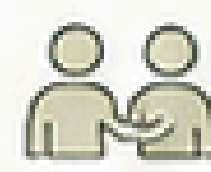


MON PLAN DE COLLABORATION

Un pas à la fois, ensemble.



1. Quelle est ma prochaine étape?
(ex. : rencontrer l'enseignant(e))



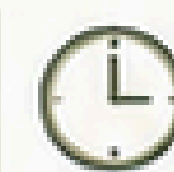
2. Avec qui vais-je communiquer?
(nom de la personne / rôle)



3. Quel message veux-je transmettre?
(points clés à aborder)

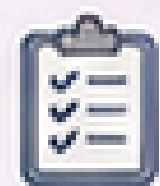


4. Quel objectif poursuivons-nous?
(court terme et/ou long terme)



5. Quand ferons-nous un suivi?
(date prévue)

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin. »



MA CHECKLIST COLLABORATION

- ☐ J'ai pris le temps d'écouter mon enfant.
- ☐ J'ai observé ses forces et ses besoins.
- ☐ J'ai noté les informations importantes à partager.
- ☐ J'ai contacté les bonnes personnes.
- ☐ J'ai un plan d'action simple et réaliste.
- ☐ J'ai fixé une date de suivi.
- ☐ Je reste ouvert(e) et flexible.



DES PETITS PAS QUI FONT UNE GRANDE DIFFÉRENCE

Actions simples que je peux poser dès cette semaine.

- ☐ Envoyer un courriel ou prendre un rendez-vous.
- ☐ Assister à une rencontre (ex. : plan d'intervention).
- ☐ Poser une question pour mieux comprendre.
- ☐ Remercier un adulte qui soutient mon enfant.
- ☐ Prendre un moment pour célébrer une petite victoire.
- ☐ Autre action que je m'engage à poser : _____



RÉFLEXION POSITIVE

Regardons ce qui fonctionne déjà!

Qu'est-ce qui se passe bien présentement?

Qui sont les personnes ressources sur lesquelles je peux compter?

Qu'est-ce qui m'encourage à continuer?



Chaque collaboration est un cadeau pour votre enfant.
Vous n'êtes pas seul(e) : demander de l'aide, c'est déjà agir pour lui.



Célébrer les forces et les progrès de mon enfant

Nourrir l'estime de soi et la motivation

Chaque enfant, peu importe son âge, a besoin de se sentir reconnu, valorisé et encouragé. Mettre en lumière ses forces et ses efforts l'aide à croire en lui, à persévérer et à développer une image positive de lui-même.



Voir les forces de mon enfant aujourd'hui, c'est l'aider à construire sa confiance pour demain.



POURQUOI CÉLÉBRER LES FORCES ET LES PROGRÈS?



Le cerveau se développe grâce aux encouragements. Les rétroactions positives activent les zones liées à la motivation et au bien-être.



Cela renforce l'estime de soi. Se sentir compétent et apprécié aide l'enfant à croire en ses capacités.



Cela favorise la persévérance. En soulignant les efforts plutôt que les résultats, on encourage l'apprentissage et la résilience.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

- De quoi es-tu le plus fier aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui t'a demandé de l'effort cette semaine?
- Qu'as-tu appris sur toi récemment?
- Qu'est-ce qui t'a fait du bien ou t'a donné de l'énergie?
- Qui t'a aidé ou encouragé cette semaine?
- Qu'aimerais-tu continuer à améliorer?
- Qu'est-ce qui te fait sentir compétent et capable?



EXEMPLES DE RÉTROACTIONS EFFICACES

Valoriser l'effort, la stratégie et les progrès.

Au lieu de...	Essayez plutôt...
« Tu es tellement intelligent! »	→ « Tu as travaillé fort et tu as trouvé une bonne solution! »
« C'est parfait! »	→ « Tu t'es amélioré(e) depuis la dernière fois, regarde tout ce que tu as appris! »
« Tu as toujours de la chance. »	→ « Tu as persévéré même quand c'était difficile, c'est impressionnant! »
« Tu es le/la meilleur(e)! »	→ « Tu as utilisé de belles stratégies et tu as fait de ton mieux. »
(Rien ou très peu de commentaire)	→ « J'ai remarqué que tu as pris ton temps et que tu n'as pas abandonné! »



OBSERVATION POSITIVE : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ENFANT

Prenez quelques minutes pour observer et noter les forces de votre enfant.

Ses forces / qualités que je vois :

Ses efforts que je veux souligner :

Ses petits progrès que j'ai remarqués cette semaine :



MES ACTIONS POUR NUTRIR L'ESTIME DE MON ENFANT

De petits gestes quotidiens qui font une grande différence.

- ☐ J'offre des encouragements sincères et spécifiques chaque jour.
- ☐ Je célèbre ses efforts, pas seulement ses réussites.
- ☐ Je valorise ses qualités personnelles (gentillesse, persévérance, créativité...).
- ☐ Je prends le temps d'écouter et de m'intéresser à ses passions.
- ☐ Je crée des moments privilégiés avec lui.
- ☐ Je l'aide à fixer des objectifs réalistes et atteignables.
- ☐ Je l'encourage à apprendre de ses erreurs.
- ☐ Autre action que je souhaite poser : _____



PLAN DE CÉLÉBRATION DES PROGRÈS

Comment vais-je souligner les progrès de mon enfant cette semaine?



Comment je vais le faire
(ex. : mot doux, activité spéciale, tableau des réussites...) :



Quand?
(moment prévu) :



Avec qui?
(famille, proche, enseignant...) :



Quoi?
(ce que je vais souligner) :



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS – GARDONS L'ESPOIR!



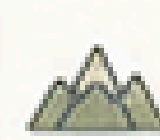
Qu'est-ce qui a bien fonctionné récemment avec mon enfant?



Quelles sont ses forces que je peux l'aider à utiliser davantage?



Quel petit pas pouvons-nous faire ensemble cette semaine?



Comment allons-nous célébrer ce petit pas?



Que se passerait-il si cette petite action devenait une habitude?



Chaque enfant a des forces uniques. En les voyant et en les célébrant, vous l'aidez à grandir avec confiance.

De petits gestes aujourd'hui, pour de grands impacts demain.

Gérer les conflits de façon respectueuse et constructive

Transformer les conflits en occasions de grandir ensemble

Les conflits font partie des relations. Ce n'est pas leur présence qui pose problème, mais la façon dont on les gère. En apprenant à les aborder avec calme, écoute et respect, on renforce le lien et on trouve des solutions gagnant-gagnant.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE

Un conflit survient lorsque les besoins, les idées ou les émotions de chacun entrent en opposition. Bien géré, il permet de :



Mieux se connaître : il révèle ce qui est important pour chacun.



Développer des compétences : écoute, empathie, communication, résolution de problèmes.



Renforcer la relation : on apprend à se respecter même en désaccord.

L'objectif n'est pas d'éviter les conflits, mais de les résoudre de façon constructive.



Un conflit bien géré, c'est une relation qui se renforce et des solutions qui font grandir tout le monde.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

- Que s'est-il passé selon toi?
- Qu'as-tu ressenti dans cette situation?
- Qu'est-ce qui était important pour toi?
- Que penses-tu que l'autre personne ressentait?
- Quelles étaient vos idées pour régler le problème?
- Qu'est-ce qui pourrait fonctionner pour vous deux?
- Qu'apprends-tu de cette situation?



MES HABILETÉS POUR BIEN GÉRER UN CONFLIT

Coche celles que j'utilise déjà ou que je veux développer.

- ☐ Je prends une pause pour me calmer avant d'agir.
- ☐ J'explique ce que je ressens sans insulter ni crier.
- ☐ J'écoute l'autre personne jusqu'au bout.
- ☐ Je cherche à comprendre son point de vue.
- ☐ Je propose des solutions réalistes.
- ☐ Je suis prêt(e) à faire des compromis.
- ☐ Je m'excuse quand j'ai tort.
- ☐ Je répare mes gestes ou mes paroles.
- ☐ Je demande de l'aide si c'est trop difficile.



DANS UN CONFLIT, QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?

Coche ce qui t'aide le plus et ajoute tes propres idées.

- ☐ Prendre une pause (respirer, sortir, boire de l'eau).
- ☐ Parler calmement, sans crier.
- ☐ Utiliser des phrases « je » (ex. : Je me sens... quand...).
- ☐ Écouter sans interrompre.
- ☐ Chercher des solutions ensemble.
- ☐ Faire un compromis.
- ☐ Se rappeler que l'autre n'est pas mon ennemi.
- ☐ Autre idée qui m'aide : _____



AU LIEU DE... ESSAYE PLUTÔT...

Au lieu de...		Essaye plutôt...
Crier ou insulter	→	Parler calmement de ce que je ressens.
Me fermer ou boudier	→	Dire ce dont j'ai besoin ou prendre une pause.
Gagner à tout prix	→	Chercher une solution qui convient à tous.
Blâmer l'autre	→	Parler de mes gestes et de mes choix.
Refuser de comprendre	→	Demander des explications et écouter.
Ressasser le passé	→	Se concentrer sur le présent et l'avenir.



MON PLAN POUR MIEUX GÉRER LES CONFLITS

Mon plan personnel en 4 étapes.

- 1 Quand je sens qu'un conflit commence, je vais _____
- 2 Ce que je vais faire pour exprimer ce que je ressens : _____
- 3 Ce que j'espère comme résultat : _____
- 4 De qui je peux demander de l'aide si j'en ai besoin : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné lors d'un conflit?



Quelles forces t'aident à garder ton calme?



Quelle petite action pourrait améliorer la prochaine discussion?



Qui peut t'inspirer dans ta façon de régler les conflits?



RÉFLEXION POSITIVE

Prends un moment pour te donner du crédit!

Une situation de conflit que j'ai bien gérée récemment : _____

Ce dont je suis fier(ère) de moi aujourd'hui : _____

Comment je vais continuer à grandir : _____



Chaque pas vers une communication respectueuse est un pas vers des relations plus fortes et plus heureuses.

Encourager l'autonomie sociale et la confiance en soi

Soutenir mon enfant pour qu'il ose, persévère et croit en lui

L'autonomie sociale se développe progressivement. En vivant des expériences adaptées à son âge, en relevant des défis et en se sentant soutenu, l'enfant apprend à se connaître, à faire des choix et à prendre sa place. La confiance en soi se construit à travers les réussites, les efforts et les encouragements.



Un enfant qui croit en lui ose essayer, apprend de ses erreurs et développe son plein potentiel.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE

L'autonomie sociale et la confiance en soi se développent grâce à :



Les expériences positives : chaque petite réussite renforce l'estime de soi.



Le soutien bienveillant : un adulte présent, encourageant et sécurisant permet à l'enfant d'oser.



La liberté encadrée : des choix adaptés et des responsabilités développent le sentiment de compétence.



La valorisation des efforts : féliciter les efforts plutôt que les résultats aide l'enfant à persévérer.

Le rôle des parents est d'offrir un équilibre entre soutien, confiance et défis adaptés à l'âge et à la personnalité de l'enfant.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Favoriser la réflexion et la confiance.

- Qu'est-ce que tu aimerais apprendre ou essayer en ce moment?
- Qu'est-ce qui te rend fier(ère) de toi ces derniers jours?
- Quand tu te sens difficile, qu'est-ce qui t'aide à continuer?
- Qu'est-ce qui te fait plaisir quand tu es avec d'autres?
- Qu'aimerais-tu accomplir bientôt, même si c'est un petit défi?
- Est-ce qu'il y a des situations où tu aimerais être plus à l'aise?
- Quelles sont tes qualités que tu utilises le plus souvent?



DES OCCASIONS AU QUOTIDIEN

Petits gestes qui font une grande différence.

- ☐ Laisser mon enfant faire des choix adaptés à son âge.
- ☐ Lui confier des responsabilités réalistes à la maison.
- ☐ Encourager ses initiatives et ses idées.
- ☐ Valoriser ses efforts et ses progrès.
- ☐ Lui permettre de résoudre ses problèmes avec mon soutien.
- ☐ L'exposer graduellement à de nouvelles expériences sociales.
- ☐ Lui offrir du temps et de l'attention de qualité chaque jour.



DÉFIS SAINS POUR GRANDIR

Idées de petits défis à essayer.

- ☐ Parler à une nouvelle personne ou inviter un(e) ami(e) à jouer.
- ☐ Essayer une activité ou un sport qui l'intéresse.
- ☐ Prendre la parole en classe ou partager une idée.
- ☐ Faire une tâche par lui-même du début à la fin.
- ☐ Participer à un projet ou à un jeu d'équipe.
- ☐ Essayer quelque chose de nouveau, même si c'est inconfortable.
- ☐ Fixer un petit objectif personnel et le poursuivre.



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ENFANT

Prenons un moment pour observer ses comportements et attitudes.

Dans quelles situations mon enfant est-il à l'aise socialement?

Dans quelles situations semble-t-il moins confiant?

Quelles sont ses forces/qualités que je vois le plus?

De quoi a-t-il besoin pour se sentir plus capable et à l'aise?



MON PLAN D'ACTION

Des actions concrètes pour soutenir son autonomie et sa confiance.

	Action que je choisis	Pourquoi c'est important pour mon enfant	Quand / Comment je vais le faire
1			
2			
3			

Comment je vais savoir que mon enfant progresse?



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la voie aux possibilités.



Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné lorsque ton enfant a relevé un défi?



Quelles petites forces peux-tu utiliser davantage cette semaine?



Qui ou quoi pourrait t'aider à soutenir ton enfant dans ses prochaines étapes?



MA CHECKLIST DE SOUTIEN

Comment je me soutiens moi aussi.

- ☐ Je prends le temps de reconnaître les efforts de mon enfant.
- ☐ Je garde des attentes réalistes et adaptées à son âge.
- ☐ Je célèbre les petites victoires du quotidien.
- ☐ Je me rappelle que l'erreur fait partie de l'apprentissage.
- ☐ Je prends soin de moi pour être disponible pour lui.



Chaque pas, chaque essai et chaque effort contribuent à bâtir la confiance de votre enfant. Vous êtes son meilleur soutien pour grandir!



RAPPEL IMPORTANT

Votre présence, votre écoute et vos encouragements sont ses plus grands alliés.



Une communication saine permet à l'enfant de se sentir écouté, compris et en sécurité. Elle se bâtit au quotidien, dans le respect et la bienveillance, en laissant de la place aux émotions et aux différences.



Un dialogue ouvert n'est pas l'absence de conflit, mais la capacité de se parler avec respect et d'écouter avec cœur.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



L'écoute active : prêter attention, sans interrompre, pour comprendre ce que l'enfant vit.



Le langage bienveillant : choisir des mots qui respectent l'enfant et ses émotions.



L'expression des émotions : mettre des mots sur ce qu'on ressent aide à diminuer les tensions.



La sécurité relationnelle : quand l'enfant se sent écouté et accepté, il ose parler et coopérer davantage.

La clé : moins de jugement, plus de curiosité. Moins de corriger, plus de comprendre.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Des questions qui ouvrent le dialogue.

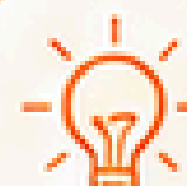
- Qu'est-ce qui a été le meilleur moment de ta journée?
- Qu'est-ce qui a été plus difficile pour toi aujourd'hui?
- Comment te sens-tu en ce moment?
- De quoi aurais-tu besoin de moi en ce moment?
- Qu'est-ce qui t'aide à te sentir bien quand c'est difficile?
- Que penses-tu de notre façon de communiquer?
- Y a-t-il quelque chose que tu aimerais que je fasse différemment?



MES ATTITUDES QUI FAVORISENT LA COMMUNICATION

Des gestes simples qui font une grande différence.

- ☐ Je prends le temps de m'arrêter pour écouter.
- ☐ Je regarde mon enfant dans les yeux.
- ☐ Je l'écoute jusqu'au bout, sans interrompre.
- ☐ Je valide ses émotions, même si je ne suis pas d'accord.
- ☐ Je parle calmement, sans crier ni juger.
- ☐ J'utilise un langage respectueux et encourageant.
- ☐ Je choisis des moments calmes pour discuter de sujets importants.
- ☐ Je remercie mon enfant lorsqu'il s'exprime avec confiance.
- ☐ Autre geste que je souhaite adopter : _____



L'ATMOSPHÈRE QUI AIDE AU DIALOGUE

Créer un environnement propice à la communication.

- ☐ Des moments sans écrans pour se parler.
- ☐ Des repas en famille quand c'est possible.
- ☐ Un espace où chacun peut parler librement.
- ☐ Des routines qui apportent un sentiment de sécurité.
- ☐ Du temps de qualité, même court, chaque jour.
- ☐ Des activités partagées qui rapprochent.
- ☐ Autre idée pour créer une atmosphère favorable : _____



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ENFANT

Prenons un moment pour observer ses façons de communiquer.

Dans quelles situations mon enfant communique le plus facilement?

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour lui?

Comment il ou elle exprime ses émotions généralement?

Qu'est-ce qui semble l'aider à se sentir écouté et compris?

Quels sont ses forces / qualités dans sa façon de communiquer?

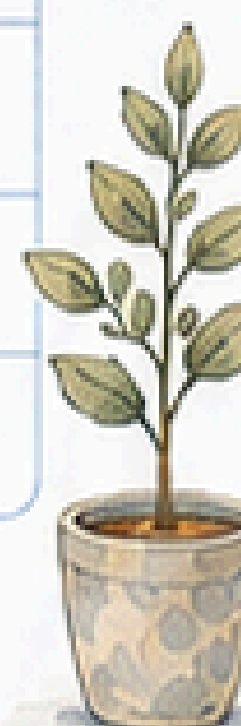


MON PLAN D'ACTION POUR MIEUX COMMUNIQUER

Un pas à la fois, pour bâtir une relation de confiance.

	Action que je choisis	Pourquoi c'est important pour mon enfant?	Quand / Comment je vais le faire
1			
2			
3			

Ce que j'espère que cela apportera à notre relation : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné entre nous quand on se parlait?



Quelles petites actions pourrions-nous essayer cette semaine?



Qui peut t'aider à exprimer ce que tu vis quand c'est difficile?



Comment saurais-tu que notre communication s'améliore?



RÉFLEXION POSITIVE

Prendre un moment pour reconnaître ce qui va bien.

Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine dans notre communication?

De quoi suis-je fier(ère) dans ma façon d'écouter mon enfant?

Quelle intention positive je choisis de garder en tête cette semaine?



La communication est un pont qui relie les cœurs. Un mot bien choisi aujourd'hui peut devenir un souvenir précieux pour demain.

RAPPEL IMPORTANT

Votre présence, votre écoute et vos mots bienveillants sont les plus beaux cadeaux que vous pouvez offrir à votre enfant.



Aider mon enfant à exprimer ses émotions et ses besoins

Mettre des mots sur ce qui se vit

Les émotions sont des messagers. Lorsque l'enfant apprend à les reconnaître, à les nommer et à les exprimer, il développe sa confiance en lui, ses relations et sa capacité à composer avec les défis de la vie.



Chaque émotion est normale. Ce qui compte, c'est d'apprendre à l'accueillir et à l'exprimer de façon saine.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE

Les émotions sont naturelles et utiles. Elles nous informent sur nos besoins, nos limites et ce qui compte pour nous.



Elles aident à s'adapter : la peur nous protège, la colère nous défend, la tristesse nous invite à demander du réconfort, la joie nous connecte.



Exprimer ses émotions diminue la pression intérieure et favorise la compréhension et la résolution de problèmes.



Nommer une émotion aide le cerveau à se calmer et à mieux réfléchir.



Chaque enfant a son rythme : notre rôle est d'offrir des mots, de l'écoute et des stratégies adaptées à son âge.

L'objectif n'est pas de supprimer les émotions difficiles, mais d'apprendre à les exprimer et à les réguler.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Pour mieux le comprendre et l'écouter.

- Qu'est-ce que tu ressens en ce moment?
- Qu'est-ce qui t'a fait ressentir ça?
- Où est-ce que tu sens cette émotion dans ton corps?
- Qu'est-ce que tu aurais besoin en ce moment?
- Qu'est-ce qui t'aide quand tu te sens comme ça?
- Si ton émotion pouvait parler, que dirait-elle?
- Qu'est-ce que tu aimerais que je comprenne de ce que tu vis?



MES OUTILS POUR L'AIDER À S'EXPRIMER

Des idées simples à essayer au quotidien.

- ☐ Utiliser des mots précis pour nommer les émotions.
- ☐ Offrir des moments d'écoute sans interrompre.
- ☐ Utiliser des livres, jeux ou cartes des émotions.
- ☐ Valider ce qu'il ressent : « C'est correct de ressentir ça. »
- ☐ L'aider à trouver des façons saines d'exprimer ce qu'il vit.
- ☐ Être un modèle : exprimer mes émotions calmement.
- ☐ Encourager l'expression par le dessin, le jeu, l'écriture ou le mouvement.
- ☐ Célébrer ses efforts, même les petits.
- ☐ Prendre du temps de qualité ensemble.
- ☐ Autre outil que je veux ajouter : _____



DES MOTS POUR SES ÉMOTIONS

Aidez votre enfant à identifier ce qu'il ressent. Coche les émotions qu'il vit parfois.

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Joie | ☐ Tristesse | ☐ Colère |
| ☐ Fierté | ☐ Déception | ☐ Frustration |
| ☐ Amour | ☐ Peur | ☐ Impatience |
| ☐ Calme | ☐ Inquiétude | ☐ Jalousie |
| ☐ Sérénité | ☐ Honte | ☐ Dégoût |
| ☐ Soulagement | ☐ Ennui | ☐ Confusion |
| ☐ Excitation | ☐ Solitude | ☐ Surprise |

Autre émotion que je vis parfois :



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ENFANT

Prenons un moment pour mieux le comprendre.

Quelles émotions mon enfant exprime facilement? _____

Quelles émotions semblent plus difficiles pour lui? _____

Dans quelles situations a-t-il de la difficulté à s'exprimer? _____

Qu'est-ce qui semble l'aider à exprimer ce qu'il ressent? _____

Quelles sont ses forces dans la gestion de ses émotions? _____



MON PLAN POUR L'AIDER

De petites actions, de grands effets.

- 1 Une action que je veux mettre en place cette semaine : _____
- 2 Quand et comment je vais le faire : _____
- 3 Ce que j'espère que cela apportera à mon enfant : _____
- 4 Comment je saurai que ça l'aide? _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné lorsque mon enfant était émotif?



Quelles petites actions pourrions-nous essayer ensemble cette semaine?



Qui ou quoi pourrait l'encourager à exprimer ce qu'il vit?



Si son émotion pouvait devenir une alliée, que lui dirait-elle?



RÉFLEXION POSITIVE

Célébrons les pas, même les plus petits!

Un moment où mon enfant a bien exprimé une émotion cette semaine : _____

Une qualité que j'ai remarquée chez lui cette semaine : _____

Ce dont je suis fier(ère) de lui aujourd'hui : _____



Chaque émotion a sa place. Avec écoute, patience et bienveillance, votre enfant apprend à se connaître... et à s'aimer.



RAPPEL IMPORTANT

Votre enfant n'a pas besoin d'être parfait, il a besoin de se sentir compris et soutenu pour grandir en confiance.



psychoeducatrice.net

Développer une bonne estime de soi et une image positive de soi

Apprendre à se reconnaître, se respecter et se valoriser

L'estime de soi, c'est l'opinion que l'on a de soi-même. Elle influence nos choix, nos relations et notre façon de relever les défis. Bonne nouvelle : elle se développe et se renforce jour après jour, grâce à de petites actions concrètes !



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



Notre estime de soi se construit à travers nos expériences, nos relations, nos réussites et la façon dont on se parle.



Une bonne estime de soi ne signifie pas la perfection, mais l'acceptation de soi avec ses forces et ses limites.



Les comparaisons, l'autocritique excessive et les jugements des autres peuvent fragiliser l'estime de soi.



Les encouragements, les réussites, la bienveillance envers soi-même et les valeurs personnelles la renforcent.

L'objectif n'est pas d'être le/la meilleur(e), mais d'être fier(ère) de qui tu es et de tes progrès.



QUESTIONS À POSER À MOI-MÊME

Prends le temps de réfléchir à ces questions.

- Qu'est-ce que j'aime chez moi ?
- Quelles sont mes forces et mes qualités ?
- De quoi suis-je fier(ère) dans ma vie ?
- Quelles sont les choses que je fais bien, même si elles me semblent petites ?
- Qu'est-ce que j'aimerais changer dans la façon dont je me parle ?
- Quelles personnes m'encouragent et me font du bien ?
- Qu'est-ce qui est important pour moi dans la vie ?
- Si je regardais ma vie comme un(e) ami(e) bienveillant(e), que me dirais-je ?



MES OUTILS POUR RENFORCER MON ESTIME DE MOI

Des habitudes simples qui font une grande différence.

- ☐ Je me parle avec bienveillance et je remplace les pensées négatives par des pensées plus aidantes.
- ☐ Je célèbre mes petites réussites, chaque jour.
- ☐ Je m'entoure de personnes positives et inspirantes.
- ☐ Je prends soin de mon corps (sommeil, alimentation, activité physique).
- ☐ Je fais des activités qui me font sentir compétent(e) et heureux(se).
- ☐ J'accepte que j'ai des limites et que je n'ai pas besoin d'être parfait(e).
- ☐ Je prends du temps pour moi et pour ce qui me fait du bien.
- ☐ J'aide les autres, car cela donne du sens et renforce la confiance.
- ☐ Autre habitude que je veux ajouter : _____



MES FORCES ET QUALITÉS

Prends quelques minutes pour remplir cette liste.

Mes forces
(ce que je fais bien)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Mes qualités
(ma façon d'être)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Quelle force ou qualité aimerais-tu développer davantage ?



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MOI

Prends un moment pour t'observer avec douceur.

Dans quelles situations est-ce que je me sens bien dans ma peau ? _____

Dans quelles situations est-ce que je me critique le plus ? _____

Qu'est-ce qui déclenche ces pensées négatives ? _____

Quelles sont mes forces qui peuvent m'aider dans ces moments ? _____



MON PLAN D'ACTION POUR PRENDRE SOIN DE MOI

De petites actions, de grands effets !

Une action pour me valoriser
(ex. : écrire mes réussites)

Une action pour prendre soin de mon corps
(ex. : bouger, mieux dormir)

Une action pour nourrir mon esprit
(ex. : lire, méditer, écouter un balado inspirant)

Une action pour me connecter aux autres
(ex. : passer du temps avec quelqu'un qui me fait du bien)



Quand vais-je commencer ? _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui fonctionnerait mieux pour moi si j'avais confiance en moi ?



Quelles petites actions pourraient m'aider à me sentir mieux ?



Qui ou quoi pourrait m'inspirer dans le développement de ma confiance ?



Quel conseil donnerais-je à un(e) ami(e) qui vit la même chose que moi ?



MA GRATITUDE ET MES RÉUSSITES

Prends un moment pour reconnaître le positif.

3 belles choses qui sont arrivées cette semaine :

1. _____
2. _____
3. _____

Ce que j'ai appris sur moi :



Chaque pas compte.
En prenant soin de toi aujourd'hui,
tu construis la meilleure version de toi-même.

RAPPEL IMPORTANT

Tu es important(e) tel(le) que tu es.
Ta valeur ne dépend pas de tes résultats ni des autres.



Conflits, rejet et exclusion :

comment l'accompagner

L'aider à traverser les tempêtes relationnelles

Les conflits, le rejet et l'exclusion font partie du développement social. Ils peuvent blesser, mais ils sont aussi des occasions d'apprendre, de mieux se connaître et de développer des habiletés relationnelles. Votre soutien aide votre enfant à se sentir compris, soutenu et confiant pour rebondir.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



Les conflits sont normaux : ils surviennent lorsque les besoins, les idées ou les limites diffèrent. Ils peuvent se résoudre.



Le rejet et l'exclusion font mal : ils touchent l'estime de soi et peuvent provoquer tristesse, colère, honte ou repli sur soi.



Les enfants apprennent par l'expérience : avec du soutien, ils développent empathie, écoute, affirmation de soi et stratégies de résolution.

L'objectif n'est pas d'éviter toutes les difficultés, mais d'aider votre enfant à les traverser et à en sortir plus fort.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Des questions qui ouvrent le dialogue et valident ses émotions.

- Que s'est-il passé exactement?
- Comment t'es-tu senti dans cette situation?
- Qu'est-ce qui t'a le plus blessé ou dérangé?
- Qu'est-ce que tu aurais aimé que l'autre fasse ou dise?
- Qu'est-ce que tu aurais aimé faire, toi?
- As-tu déjà vécu quelque chose de semblable?
- Qu'est-ce qui pourrait t'aider à te sentir mieux maintenant?
- Que pourrais-tu essayer la prochaine fois?



SIGNES À OBSERVER

Coche ce que vous avez remarqué chez votre enfant.

- | | |
|---|---|
| ☐ Tristesse, pleurs, isolement | ☐ Peur d'aller à l'école |
| ☐ Baisse d'estime de soi | ☐ Maux de ventre, de tête |
| ☐ Colère ou irritabilité | ☐ Pensées négatives sur lui-même |
| ☐ Retrait des activités sociales | ☐ Évitement de certaines personnes |
| ☐ Changements de sommeil | ☐ Utilisation excessive des écrans |
| ☐ Difficulté à se concentrer | ☐ Autre : _____ |



CE QUI PEUT AIDER MON ENFANT

Des attitudes et actions qui font une grande différence.

- ☐ L'écouter sans le minimiser ni le juger.
- ☐ Valider ses émotions : « C'est normal de te sentir ainsi. »
- ☐ L'aider à mettre des mots sur ce qu'il vit.
- ☐ Lui rappeler ses forces et ses qualités.
- ☐ L'encourager à exprimer ses besoins avec calme et respect.
- ☐ L'aider à trouver des solutions sécuritaires et réalistes.
- ☐ Rester disponible et lui offrir votre présence.
- ☐ Autre action que je vais essayer : _____



CONFLIT OU EXCLUSION ?

Aidez votre enfant à faire la différence.

CONFLIT (peut se résoudre)

- Désaccord entre deux personnes
- Chacun peut exprimer son point de vue
- Il y a possibilité de trouver une solution
- Les deux se respectent malgré la différence

Exemple : se chicaner sur un jeu.

EXCLUSION (fait mal)

- Mettre de côté, ignorer, exclure intentionnellement
- Une personne est rejetée ou humiliée
- Il y a un déséquilibre de pouvoir
- Cela blesse l'estime de soi

Exemple : ne plus inviter un ami à cause d'une rumeur.



Que peux-tu faire dans chaque situation?

En cas de conflit : _____

En cas d'exclusion : _____



MON PLAN POUR ACCOMPAGNER MON ENFANT

De petites actions, de grands effets.

- 1 Ce que je veux lui transmettre quand il vit une situation difficile : _____
- 2 Les valeurs que je veux l'aider à développer : _____
- 3 Les stratégies que je veux l'aider à pratiquer : _____
- 4 Une petite action que je peux poser cette semaine pour le soutenir : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui t'a déjà aidé à te sentir mieux dans le passé?



Qui sont les personnes sur qui tu peux compter?



Quelles petites choses peux-tu faire pour prendre soin de toi cette semaine?



Si ton/ta meilleur(e) ami(e) vivait la même chose, que lui dirais-tu?



UN MOT D'ESPOIR

Rappelez à votre enfant qu'il/elle n'est pas seul(e).

- ♥ Ce que tu vis est difficile, mais tu peux t'en sortir.
- ♥ Tu as le droit de te sentir bien entouré et respecté.
- ♥ Chaque pas que tu fais te rend plus fort(e) et plus confiant(e).



Avec du soutien, de la compréhension et de la pratique, mon enfant peut transformer les difficultés relationnelles en occasions de grandir et de s'épanouir.

RAPPEL IMPORTANT

Chaque enfant avance à son rythme. Valorisez les petits progrès, chaque pas compte.



Amitiés saines : réciprocité, limites et respect

Des relations qui font grandir

Les amitiés jouent un rôle clé dans le développement de l'enfant. Elles lui permettent de se sentir accepté, soutenu et valorisé. Une amitié saine repose sur la réciprocité, le respect des limites et la capacité à prendre soin de soi et des autres.



Une amitié saine,
c'est une relation
où chacun se sent
bien, écouté et
respecté.
On peut y être
soi-même, en
toute confiance.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



Réciprocité : dans une amitié saine, les deux personnes donnent et reçoivent, écoutent et soutiennent à tour de rôle.



Limites : chacun a le droit de dire non, de prendre du temps pour soi et de ne pas tout partager.



Respect : accepter les différences, parler avec bienveillance et éviter de se moquer ou d'humilier.



Une amitié saine aide l'enfant à développer l'estime de soi, l'empathie, la coopération et la confiance en lui.

L'objectif n'est pas d'avoir beaucoup d'amis,
mais de cultiver des relations qui font du bien.



QUESTIONS À POSER À MON ENFANT

Pour l'aider à réfléchir sur ses amitiés.

- Est-ce que je me sens bien avec cette personne?
- Est-ce que je peux être moi-même?
- Est-ce que cette personne m'écoute et me respecte quand je parle?
- Est-ce que je me sens obligé(e) de faire des choses que je ne veux pas?
- Est-ce que je peux dire non sans avoir peur qu'elle se fâche?
- Est-ce que nos échanges sont justes et équilibrés?
- Est-ce que cette amitié m'aide à me sentir bien dans ma peau?
- Y a-t-il des choses que j'aimerais que cette personne fasse autrement?



SIGNES À OBSERVER

Coche ce que vous avez remarqué chez votre enfant.

Signes d'une amitié saine

- ☐ Il/elle se sent bien et en confiance.
- ☐ Il/elle parle positivement de son ami(e).
- ☐ Il/elle peut dire non et être respecté(e).
- ☐ Il/elle passe du temps avec d'autres amis.
- ☐ Il/elle se sent libre d'être lui/elle-même.

Signes d'une relation moins saine

- ☐ Il/elle se sent triste ou stressé(e) après.
- ☐ Il/elle a peur de déplaire ou de décevoir.
- ☐ Il/elle est souvent critiqué(e) ou moqué(e).
- ☐ Il/elle se sent obligé(e) de faire certaines choses.
- ☐ Il/elle s'isole ou évite d'en parler.



HABITUDES QUI FAVORISENT DES AMITIÉS SAINES

Des gestes simples qui font une grande différence.

- ☐ Être à l'écoute et montrer de l'intérêt.
- ☐ Respecter les limites de l'autre.
- ☐ Encourager et célébrer ses réussites.
- ☐ Être honnête et dire les choses avec respect.
- ☐ Accepter les différences et éviter les jugements.
- ☐ Trouver des activités que nous aimons faire ensemble.
- ☐ Faire preuve d'empathie quand l'autre vit quelque chose de difficile.
- ☐ Prendre du temps pour soi et nourrir d'autres relations.



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ENFANT

Prenons un moment pour observer et comprendre.

Dans quelles situations mon enfant se sent-il le plus à l'aise avec ses amis?

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour lui?

Qu'est-ce qui l'aide à se sentir respecté(e) dans ses relations?

Qu'est-ce qui pourrait l'aider à se protéger davantage ou à dire non?



MON PETIT PLAN POUR CULTIVER DES AMITIÉS SAINES

De petites actions, de grands effets!

- 1 Une action que je veux essayer cette semaine : _____
- 2 Une qualité que je veux développer pour être un(e) meilleur(e) ami(e) : _____
- 3 Une façon de prendre soin de moi dans mes relations : _____
- 4 Une personne à qui je peux parler si je me sens mal à l'aise : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui se passe bien dans mes amitiés en ce moment?



Quelles petites actions pourraient rendre mes amitiés encore meilleures?



Qui ou quoi pourrait m'aider à avoir des relations plus saines?



Si un(e) ami(e) vivait la même situation que moi, que lui dirais-je?



JE PRENDS SOIN DE MOI

Ma petite vérification personnelle.

Est-ce que je me sens bien dans mes relations?
Coche ce qui te ressemble le plus aujourd'hui.

- ☐ Je me sens bien et en confiance.
- ☐ Il y a des choses qui me dérangent, mais je sais en parler.
- ☐ Je ne me sens pas bien et j'ai besoin d'aide.
- ☐ Je ne suis pas sûr(e) et j'aimerais y réfléchir.



De petites amitiés sincères peuvent avoir
un grand impact sur la vie.
Encourageons des relations qui font du bien!

RAPPEL IMPORTANT

Chaque enfant mérite d'être respecté, écouté et accepté.
Vous êtes son meilleur allié pour l'aider à grandir.



Adolescents : quand les relations deviennent plus complexes

L'accompagner avec confiance et bienveillance

À l'adolescence, les relations prennent une grande place. Les amis, le groupe, les réseaux sociaux et les premiers amours influencent l'estime de soi et les choix. Votre soutien l'aide à se connaître, à faire des choix alignés avec ses valeurs et à traverser les hauts et les bas relationnels.



Il est normal de douter, de vouloir être accepté(e) et de chercher sa place. Votre adolescent(e) a besoin de repères et d'un espace pour s'exprimer sans jugement.



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



Besoin d'appartenance : à l'adolescence, le besoin d'être accepté par le groupe devient très important. Il influence l'estime de soi et les décisions.



Pression des pairs : vouloir plaire peut pousser à faire des choses qui ne correspondent pas à ses valeurs.



Réseaux sociaux : ils amplifient les comparaisons, la peur de manquer quelque chose (FOMO) et l'impact des commentaires.



Relations amoureuses : elles sont une source d'apprentissage, mais peuvent aussi amener de la jalousie, de la souffrance ou de la confusion.



Identité en construction : l'adolescent(e) explore qui il/elle est, ce qui est normal... et ce qui le/la rend unique.

L'objectif n'est pas d'éviter les difficultés, mais d'aider votre adolescent(e) à développer son jugement, sa confiance et sa capacité à faire des choix éclairés.



QUESTIONS À POSER À MON ADOLESCENT(E)

Des questions qui ouvrent le dialogue et montrent de l'intérêt.

- Qu'est-ce qui est important pour toi dans tes amitiés?
- À qui te sens-tu le/la plus toi-même?
- Comment te sens-tu quand tu es avec ton groupe d'amis?
- As-tu déjà ressenti de la pression pour faire quelque chose que tu ne voulais pas?
- Comment fais-tu pour gérer les conflits ou les incompréhensions?
- Que penses-tu des réseaux sociaux? Qu'est-ce que ça t'apporte? Qu'est-ce qui est difficile?
- Comment te sens-tu par rapport à ton image, celle que tu vois des autres et celle que les autres voient de toi?
- Qu'est-ce qui te rend fier(ère) de toi dans tes relations?
- Y a-t-il quelque chose qui t'inquiète ou qui te peine en ce moment?



SIGNES À OBSERVER

Coche ce que vous avez remarqué chez votre adolescent(e).

- ☐ Change souvent d'amis ou de groupe
- ☐ Se compare beaucoup aux autres
- ☐ Passe beaucoup de temps en ligne au détriment d'autres activités
- ☐ Se montre plus irritable ou renfermé(e)
- ☐ Vit des hauts et des bas émotionnels liés aux relations

- ☐ Mentionne se sentir exclu(e) ou mis(e) de côté
- ☐ Témoigne d'insécurité ou d'un manque de confiance
- ☐ Évite certaines situations sociales
- ☐ Parle d'une relation amoureuse difficile ou confuse
- ☐ Autre : _____



ACTIONS QUI PEUVENT FAIRE UNE DIFFÉRENCE

Des façons concrètes de l'accompagner au quotidien.

- ☐ Être disponible et à l'écoute, sans interrompre ni juger.
- ☐ Valider ses émotions : « C'est compréhensible de te sentir ainsi. »
- ☐ Encourager l'expression de ses besoins et de ses limites.
- ☐ Discuter des valeurs importantes et l'aider à y réfléchir.
- ☐ Parler des relations saines et malsaines (amitié, amour, en ligne).
- ☐ Fixer ensemble des balises claires pour l'utilisation des écrans et des réseaux sociaux.
- ☐ Encourager des activités qui nourrissent l'estime de soi.
- ☐ Souligner ses forces, ses efforts et ses choix courageux.
- ☐ Autre action que je veux essayer : _____



OBSERVATION : CE QUE JE REMARQUE CHEZ MON ADOLESCENT(E)

Prenons un moment pour observer et comprendre.

Dans quelles situations mon adolescent(e) se sent-il/elle le plus à l'aise? _____

Dans quelles situations est-ce plus difficile pour lui/elle? _____

Qu'est-ce qui semble l'aider à se sentir bien dans ses relations? _____

Qu'est-ce qui semble le/la blesser ou le/la décourager? _____

Quelles sont ses forces dans ses relations? _____

Que puis-je ajuster dans ma façon de l'accompagner? _____



MON PLAN POUR L'AIDER À TRAVERSER LES DÉFIS RELATIONNELS

De petites actions, de grands effets!

- 1 Une chose que je veux continuer à faire pour l'aider : _____
- 2 Une chose que je veux améliorer : _____
- 3 Un sujet que j'aimerais aborder avec lui/elle prochainement : _____
- 4 Une ressource ou un soutien que je vais consulter si besoin : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce qui a déjà bien fonctionné dans une situation relationnelle?



Quelles petites actions pourraient rendre ses relations plus alignées avec ses valeurs?



Qui ou quoi pourrait l'aider à se sentir plus confiant(e) et soutenu(e)?



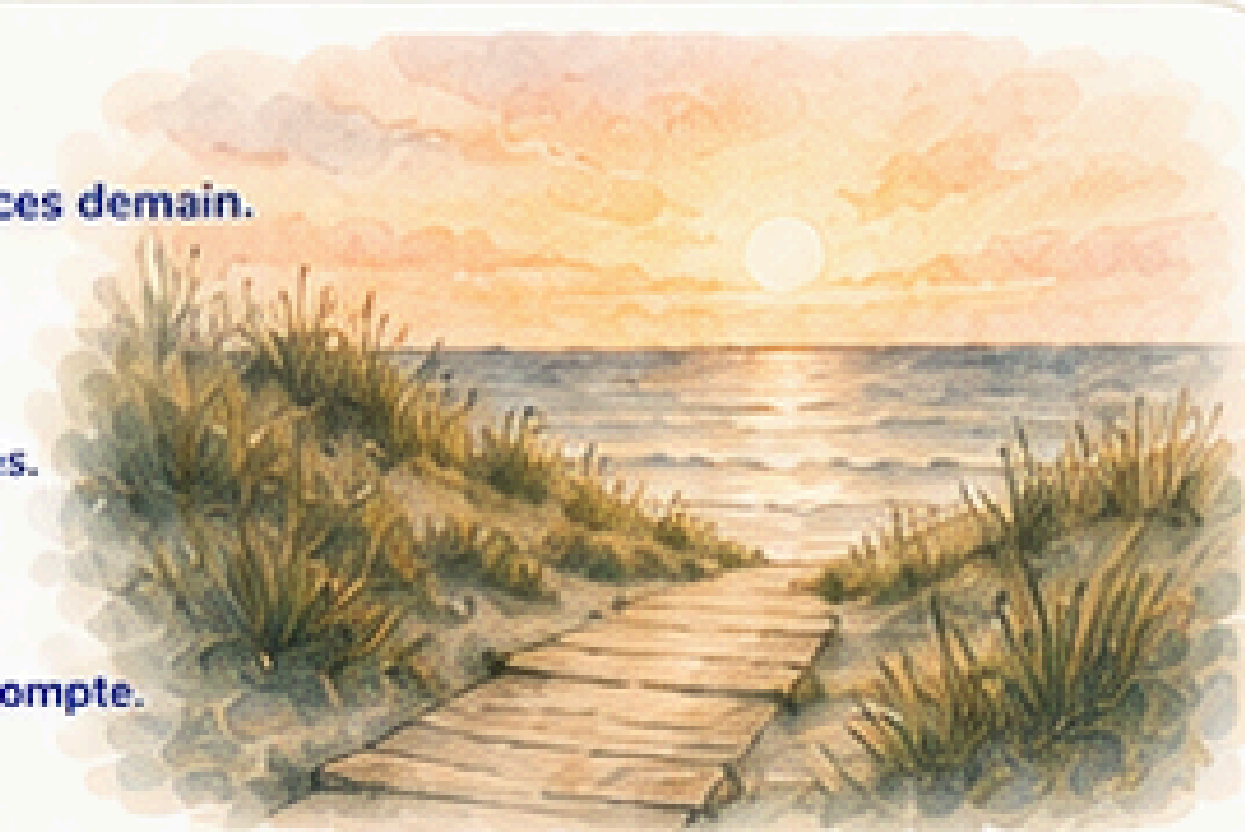
Qu'aimerait-il/elle vivre dans ses relations dans les prochains mois?



RAPPEL D'ESPOIR

De petits pas aujourd'hui, de grandes forces demain.

- ♥ Chaque expérience l'aide à mieux se connaître.
- ♥ Il/elle a le droit de dire non et de poser ses limites.
- ♥ Il/Elle mérite des relations qui le/la respectent.
- ♥ Il/Elle est en train d'apprendre... et chaque pas compte.



Votre présence, votre écoute et votre confiance sont des repères précieux pour l'aider à grandir et à s'épanouir dans ses relations.

RAPPEL IMPORTANT

Votre adolescent(e) n'a pas besoin d'être parfait(e). Il/elle a besoin de sentir qu'il/elle peut compter sur vous, quoi qu'il arrive.



Collaborer avec l'école et les autres milieux

Ensemble pour soutenir votre enfant

Quand l'école, la famille et les autres milieux travaillent ensemble, votre enfant reçoit un soutien cohérent et adapté à ses besoins. La collaboration favorise sa réussite, son bien-être et son sentiment de sécurité.



Plusieurs personnes autour de votre enfant veulent le voir évoluer et s'épanouir. Travailler ensemble permet d'unir nos forces!



EN COMPRENDRE D'AVANTAGE : LA THÉORIE



La collaboration permet de partager l'information, de mieux se comprendre et de coordonner les actions qui soutiennent votre enfant.



Chaque milieu a des rôles différents, mais complémentaires : famille, école, services de garde, intervenants, activités, etc.



Une communication ouverte et respectueuse favorise la confiance, la cohérence et la prise de décision au bénéfice de votre enfant.



Impliquer votre enfant selon son âge lui donne un sentiment de pouvoir sur ce qui le concerne.



L'objectif n'est pas d'avoir tous les mêmes solutions, mais de travailler dans la même direction.



QUESTIONS À POSER ET À EXPLORER

Des questions qui ouvrent le dialogue et clarifient les besoins.

- Quelles sont les forces et les défis de mon enfant à l'école?
- De quel soutien a-t-il/elle besoin pour réussir et se sentir bien?
- Comment pouvons-nous partager l'information de façon utile et respectueuse?
- Quelles stratégies fonctionnent bien à la maison? À l'école?
- Comment réagir lorsqu'un conflit ou un désaccord survient?
- Qu'est-ce que mon enfant aimerait que les adultes sachent de lui?
- Quelles sont les prochaines étapes concrètes à mettre en place ensemble?



DES PISTES POUR COMMUNIQUER EFFICACEMENT

De petites attitudes qui font une grande différence.

- | | |
|---|---|
| ☐ Prendre rendez-vous au besoin. | ☐ Se rappeler que chacun veut le bien de l'enfant. |
| ☐ Être clair(e) et concis(e). | ☐ Confirmer ce qui a été convenu. |
| ☐ Partager les informations importantes. | ☐ Faire un suivi après les rencontres. |
| ☐ Écouter les points de vue de chacun. | ☐ Valoriser les bons coups. |
| ☐ Rester calme et respectueux(se). | ☐ Respecter la confidentialité. |
| ☐ Se concentrer sur les solutions. | |



QUI FAIT PARTIE DE L'ÉQUIPE DE SOUTIEN?

Identifiez les personnes et milieux qui peuvent collaborer avec vous.

- | | |
|--|--|
| ☐ Enseignant(e) _____ | ☐ Orthopédagogue / orthophoniste _____ |
| ☐ Psychoéducateur(trice) ou TES _____ | ☐ Intervenante(e) externe (CLSC, privé, etc.) _____ |
| ☐ Direction / Secrétariat _____ | ☐ Entraîneur / animateur (activités) _____ |
| ☐ Service de garde _____ | ☐ Autre : _____ |



Qui est déjà dans l'équipe? Qui pourrait y être invité?



INFORMATIONS UTILES À PARTAGER

Cochez les informations pertinentes ou ajoutez-en d'autres.

- ☐ Forces de mon enfant : talents, intérêts, qualités
- ☐ Défis observés : apprentissages, comportement, émotions, relations
- ☐ Stratégies qui aident à la maison : _____
- ☐ Ce qui motive mon enfant : _____
- ☐ Ce qui l'aide à se sentir bien : _____
- ☐ Informations médicales importantes (si pertinent) : _____
- ☐ Autre information utile : _____



NOTRE PLAN D'ACTION COMMUN

Des engagements concrets pour avancer ensemble.

- 1 Ce que l'école s'engage à faire : _____
- 2 Ce que la famille s'engage à faire : _____
- 3 Ce que mon enfant s'engage à faire : _____
- 4 Quand et comment ferons-nous le suivi? : _____



QUESTIONS ORIENTÉES VERS LES SOLUTIONS

Des questions qui ouvrent la porte aux possibilités.



Qu'est-ce que nous avons déjà réussi ensemble?



Quelles ressources peuvent nous aider à avancer?



Un petit pas à la fois, quel serait le prochain pas réaliste?



Qu'aimerais-tu que chacun comprenne mieux de toi?



MES NOTES ET IDÉES

Espace pour noter vos idées, questions ou besoins.



En collaborant avec bienveillance et ouverture, nous créons un environnement favorable où chaque enfant peut grandir, apprendre et s'épanouir.



RAPPEL IMPORTANT

Chaque milieu a ses limites et ses responsabilités. La collaboration se fait dans le respect de chacun.



Ressources utiles

pour soutenir les habiletés sociales



Chaque petit pas vers de meilleures relations sociales contribue à bâtir un avenir plus serein et épanoui.



Voici une sélection de livres, d'outils, d'organismes et de sites web pour accompagner votre enfant dans le développement de relations saines et positives, à la maison, à l'école et dans la communauté.



POUR LES 6-12 ANS (ENFANCE ET PRIMAIRE)

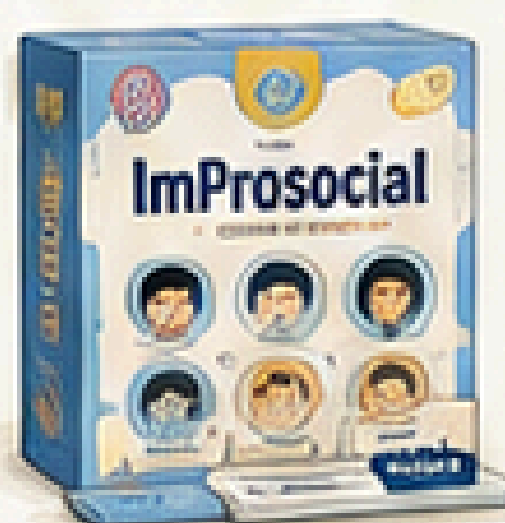
À cet âge, l'accent est mis sur l'apprentissage de la vie de groupe, le partage, la résolution de conflits et l'identification des émotions.



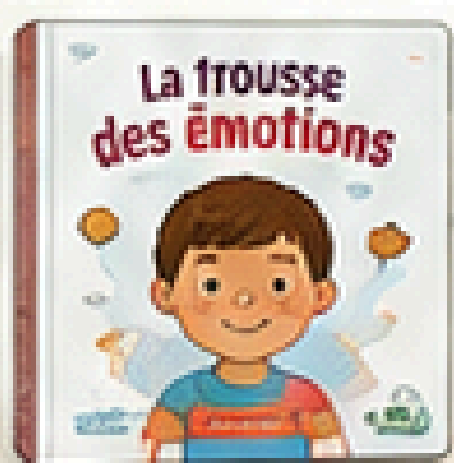
LIVRES ET OUTILS D'INTERVENTION



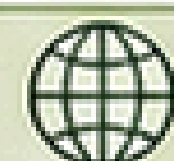
Les bons trucs font les bons amis (Éditions Midi Trente) :
Un livre très illustré et humoristique qui offre aux enfants de 6 à 9 ans 75 trucs concrets pour aborder de nouvelles personnes et régler les petites chicanes au terrain de jeu.



Placote ImProsocial :
Un jeu québécois conçu pour les 8 à 14 ans. À travers de courtes improvisations de rôles, l'enfant apprend à réagir de façon positive aux moqueries, aux tricheries ou aux secrets entre amis.



La trousse des émotions (La magie des Mels) :
Un ensemble d'outils imprimables qui aide l'enfant à utiliser les « messages Je » pour exprimer calmement ses besoins sans accuser l'autre.



ORGANISMES ET SITES WEB



CENTRE OMÉGA

Centre Oméga :

Cet organisme propose des ateliers de groupe pour les jeunes du primaire afin de travailler l'affirmation de soi, le respect mutuel et l'écoute.



POUR ALLER PLUS LOIN...

Parlez à l'enseignant(e) ou à l'éducateur(trice) de votre enfant pour connaître les programmes d'habiletés sociales offerts à l'école ou dans le service de garde.

La constance entre la maison et l'école renforce les apprentissages !



POUR LES 12-17 ANS (ADOLESCENCE ET SECONDAIRE)

À l'adolescence, les outils visent la gestion de la pression des pairs, l'affirmation de soi, la communication sur les réseaux sociaux et la gestion du stress amoureux ou amical.



LIVRES ET OUTILS D'INTERVENTION



Guide pratique pour développer ses compétences relationnelles :
Un ouvrage centré sur la connaissance de soi, l'écoute active et l'impact de nos paroles sur nos relations quotidiennes.



Les compétences psychosociales chez les ados (ASPQ) :
Des fiches de discussion prêtes à l'emploi pour aborder l'esprit critique, la négociation et l'empathie en groupe ou en famille.



ORGANISMES, SITES WEB ET BALADOS



En mode ado :

Une plateforme québécoise qui guide les ados à travers les habiletés indispensables à leur vie sociale au secondaire (savoir dire non, gérer les conflits).



Fondation Jeunes en Tête :

Propose des boîtes à outils virtuelles pour aider les adolescents à naviguer à travers l'anxiété de performance sociale et à cultiver des relations saines.



SOS Changement :

Organise des ateliers de groupe pour adolescents permettant de briser la glace, de surmonter la timidité et de pratiquer l'affirmation de soi de manière respectueuse.



CONSEIL POUR LES PARENTS

Prenez le temps d'explorer ces ressources avec votre enfant. Impliquez-le dans ses choix et célébrez ses efforts, même les plus petits. Le soutien et l'encouragement font toute la différence !



Votre enfant n'a pas besoin d'être parfait. Il a besoin d'être compris, soutenu et encouragé à chaque étape de son cheminement.

RAPPEL IMPORTANT

Ce document est offert à des fins éducatives. Il ne remplace pas une évaluation ou une intervention professionnelle individualisée. Si vous avez des inquiétudes, consultez un professionnel qualifié.

