

LE SOUTIEN FAMILIAL

TRUCS ET ASTUCES

1

La qualité de la relation

Mettre la priorité sur le maintien d'une bonne relation parent-enfant



2

L'écoute empathique

Accueillir les émotions de votre jeune sans jugement
Ex. « Je vois que ce n'est pas facile pour toi en ce moment »



3

Les encouragements

Démontrer à votre jeune que vous croyez en lui/elle
Ex. « Tu as de grandes capacités, tu as déjà ce qu'il faut pour commencer »



4

La valorisation des efforts

Souligner les petits pas et les bons coups & Valoriser davantage les efforts/progrès plutôt que les résultats



5

Les histoires de résilience

Croire en la capacité de votre jeune à surmonter les défis et éviter de lui transposer vos propres peurs



LE SOUTIEN FAMILIAL

TRUCS ET ASTUCES

6

Le moment propice

Proposer un moment pour discuter sans l'imposer

Ex. « *Quel serait le meilleur moment pour discuter de ton examen?* »



7

Le pouvoir

Permettre au jeune de prendre des décisions

Ex. « *Tu vas faire tes devoirs avant ou après le souper?* »



8

L'échelle de 1 à 10

Utiliser une échelle pour mesurer l'intensité des émotions

Ex. « *Sur une échelle de 1 à 10, à quel point es-tu découragé?* »



9

Le soutien

Demander au jeune ce que vous pouvez faire pour l'aider et le référer à d'autres ressources au besoin



10

Les modèles inspirants

Inviter les modèles positifs dans votre entourage à partager leur histoire avec votre jeune

