

L'ISOLEMENT SOCIAL

Chaque enfant est différent et va avoir **sa propre perception** de sa situation sociale. L'enfant peut avoir beaucoup de contacts, mais sentir qu'il en manque ou qu'ils ne sont pas suffisants en termes de qualité.

**DU MOMENT QU'IL Y A SOUFFRANCE,
IL EST BON D'AGIR POUR L'AIDER.**

Quels signes surveiller?

Il y a lieu d'agir si vous remarquez
vque votre enfant présente :

- Des signes d'anxiété
Consultez la fiche sur l'anxiété
<https://rapcotenord.ca/gestion-stress-et-anxiete/>
- Des conduites à risque
(consommation, alcool, drogues,
dépendances, écran, automutilation)
Consultez la fiche sur la consommation
<https://rapcotenord.ca/la-consommation/>
- Beaucoup d'irritabilité
(grande colère, agressivité verbale et physique)
- Un retrait social



VOTRE ENFANT VA SOCIALEMENT BIEN SI...

- Il est capable de se faire des amis et de maintenir des amitiés.
- Il est capable de parler aux autres par lui-même.
- Il prend plaisir aux activités sociales.
- Il aime essayer de nouvelles activités.
- Il peut jouer seul et avec d'autres enfants.
- Il aime être créatif et partager ses idées.
- Il est optimiste face à l'avenir.
- Il a un sens de l'humour.
- Il s'implique dans diverses sphères de sa vie. (école, activités parascolaires, travail, famille, etc.)



MISE EN GARDE

Ne lui mettez pas de pression à se faire des amis. Il est important de lui laisser le temps de développer par lui-même son désir d'aller vers les autres.

COMPORTEMENTS D'ISOLEMENT

- Il n'éprouve pas le désir de sortir.
- Il s'enferme et conserve pour lui ses émotions, ses jugements.
- Il n'interagit plus avec ses camarades ou les membres de sa famille.
- Il préfère être seul et ne participe plus aux activités sociales qui l'intéressaient auparavant.
- Il évite les interactions sociales.
- Il a des relations restreintes avec autrui.
- Il a tendance à se séparer du reste de son environnement.
- Il ne veut plus sortir de sa zone de confort.
- Il favorise le silence, devient méfiant et peut refuser de communiquer.



TRUCS ET ASTUCES



DÉVELOPPER SA CONFIANCE

Un enfant confiant avec une bonne estime de soi est davantage en mesure de s'intégrer socialement

- **Encouragez** votre enfant et rappelez-lui ses forces et ses qualités.
- Rappelez-lui qu'il faut **du temps et de la pratique pour être à l'aise avec les autres.**
- Réfléchissez en famille aux possibilités d'**offrir son aide à la communauté.**
(bénévolat, ramasser des déchets, aider des personnes âgées, etc.)
- **Écoutez et offrez votre aide** lorsque votre enfant vous parle de ses inquiétudes à aller vers les autres.
- **Intéressez-vous** à ses idées, ses opinions et ses sentiments, ils sont bien réels et peuvent être différents des vôtres.
- **Provoquez** des rencontres.

ÊTRE UN MODÈLE

Votre enfant développe ses habiletés sociales avec les autres en vous observant

- **Passez du temps** avec lui : invitez-le à jouer avec vous et à vos activités.
- **Impliquez-le** dans certaines tâches.
- Parlez-lui de **vos succès**, de **vos échecs** et de **ce qu'ils vous ont appris.**
- Instaurez et entretenez des **habitudes familiales.** Par exemple, soupez en famille sans télévision.
- **Donnez l'exemple.** Montrez à votre enfant ce que c'est que d'avoir des relations sociales.
- Invitez **vos amis et votre famille!**



MISE EN GARDE

Ne lui mettez pas de pression à se faire des amis et surtout ne pas lui rappeler sans cesse. Il est important de lui laisser du temps et qu'il développe par lui-même son désir d'aller vers les autres.

TRUCS ET ASTUCES

L'ACCOMPAGNER DANS LE DÉVELOPPEMENT DE SON IDENTITÉ

Votre enfant doit se connaître pour se sentir socialement habile

- **Intéressez-vous** à ses activités, à ses projets et à ses problèmes.
- Encouragez-le à essayer de **nouvelles activités** et dites-lui que vous êtes **fier de lui**.
- Aidez votre enfant à trouver **une activité qu'il aime et qu'il réussit bien**.
- **Comprenez et respectez** le fait qu'il sera très bon dans certaines activités, mais pas dans d'autres.
- Lorsqu'il tente une nouvelle activité, rappelez-lui **ses succès antérieurs**, **les efforts qu'il a mis** et **la persévérance** dont il a fait preuve.



COMMUNIQUER AVEC L'ÉCOLE

Votre enfant passe la majeure partie de son temps à l'école et c'est un endroit où il se développe

- **Discutez avec ses enseignants** afin de voir si votre enfant semble bien aller à l'école, s'il semble isolé et pourquoi.
- Discutez de vos inquiétudes **avec l'équipe-école** des mesures qui peuvent être prises pour aider votre enfant.

RAPPEL ESSENTIEL

- **Limitez le temps d'écran (consultez la fiche Saines habitudes de vie) et la consultation des médias sociaux.**
- **L'accès aux médias sociaux expose votre enfant aux histoires violentes, à des images et vidéos troublantes et à l'illusion d'avoir une vie sociale. Cela peut occasionner un sentiment d'insécurité menant à l'isolement.**

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Ligne Parents

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Habiletés-sociales-de-l'enfant-et-de-l'adolescent%C2%B7e>

Guide pour les parents d'ados

<https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/2983738>



Réussite - Accomplissement - Persévérance