

LES HABILITÉS SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Les habiletés sociales et émotionnelles fournissent à votre enfant des outils qui lui permettent de **se protéger**, de **s'affirmer**, de **gérer ses émotions et son stress**, de **devenir une citoyenne ou un citoyen responsable**, de **s'épanouir**, de **nouer des relations** et de **réussir à l'école**. Ces habiletés sont d'une grande importance pour la **santé mentale** et le **développement sain** de votre enfant.

POUR QUE VOTRE ENFANT ÉTABLISSE SES FONDATIONS



0-6 ANS

BESOINS SOCIAUX

La famille est le **premier lieu de socialisation** de votre enfant. Il apprend à attendre son tour, à partager, à entrer en contact avec les autres et à faire sa place tout en respectant les autres.

Trucs et astuces

- Offrez-lui des occasions d'**interagir avec d'autres enfants** : allez jouer au parc ou dans des installations intérieures
- Apprenez-lui des moyens pour **entrer en contact** avec les autres : dire bonjour, se présenter, demander pour jouer, etc.
- Offrez-lui des périodes de **jeux organisés** qui favorisent sa capacité à suivre des règles de base
- Offrez-lui des périodes de **jeux libres** qui stimuleront sa créativité



BESOINS ÉMOTIFS

La qualité de la relation que vous avez avec votre enfant est en lien direct avec son bon développement. Dès sa naissance, cette relation est la base qui lui **servira à créer des liens** avec tous les gens qu'il rencontrera au cours de sa vie. Elle lui servira à développer l'expression et la gestion de ses émotions.

Trucs et astuces

- Offrez-lui un **environnement sécurisant**, dans lequel votre enfant peut se sentir à l'aise, en établissant une **routine** concernant **l'heure du coucher, le brossage de dents, les repas** et la **préparation pour aller à l'école** (Veillez à ce que cette série d'actions se déroule toujours de la même manière dans sa vie quotidienne)
- **Parlez-lui des émotions**, lisez-lui des livres qui facilitent la mise en mots et en images des émotions
- Apprenez-lui à **exprimer**, à **reconnaître** et à **nommer** des émotions
- **Réconfortez-le** lorsque vous le sentez perturbé



6-12 ANS

BESOINS SOCIAUX

Votre enfant sort peu à peu du cercle familial et cherche à **découvrir le monde**. Il a besoin d'être en contact avec ses amis et s'intéresse de plus en plus à la vie en groupe. Ce nouvel environnement social lui permettra de développer de nombreuses habiletés sociales qui lui serviront pour se faire des amis : partager, écouter, négocier, faire des compromis, se mettre à la place de l'autre, etc.

Trucs et astuces

- Encouragez-le à **inviter des amis** à la maison et à leur rendre visite (ça lui permettra de constater différents modes de fonctionnement dans les familles)
- Limitez le temps passé devant la télé, les jeux vidéo, choisissez plutôt de l'initier à certains **jeux de société** qui lui permettront de mettre en pratique la capacité à attendre son tour, la gestion de la colère, la négociation, etc.
- Encouragez-le à pratiquer des **activités dans la communauté**, il pourra y faire des rencontres intéressantes (patinoire, piscine, etc.)



BESOINS ÉMOTIFS

Votre enfant a besoin de **savoir que vous l'aimez**, avec ses forces et ses faiblesses, ses réussites et ses échecs. Il est aussi primordial de l'encadrer de façon à favoriser son **sentiment de sécurité**.

Le développement d'une **bonne estime de soi** chez votre enfant a un effet sur tous les aspects de la vie : l'apprentissage, les relations, la santé, la carrière, la satisfaction par rapport à la vie.

Trucs et astuces

- Ayez des **attentes réalistes** : proposez-lui des défis qui lui feront vivre des réussites, cela lui fera prendre conscience de ses forces
- **Soulignez ses réussites** et félicitez-le
- Donnez-lui **droit à l'erreur** et offrez-lui votre soutien lorsqu'il se positionne en situation d'échec, les échecs sont tout aussi importants que les réussites
- Choisissez quelques **règles importantes** et prévoyez des conséquences adaptées, **soyez clairs** dans le choix de vos règles et surtout, **soyez constants et gardez le cap!**



12-17 ANS

BESOINS SOCIAUX

L'aspect social prend une place importante chez votre ado : la plupart du temps, **les amis deviennent leur priorité**. Il ne cherche pas à s'éloigner de vous, mais plutôt à obtenir des points de vue et des façons d'agir qui sont différents des vôtres. Le **besoin d'indépendance** l'amène à vouloir plus d'autonomie et d'intimité.

Une **bonne estime de soi** et la capacité à comprendre les autres et se mettre à leur place sont des aptitudes qui vont favoriser le développement de ses habiletés sociales. Plusieurs facteurs comme son tempérament, sa personnalité, son milieu familial et ses amis ont aussi un impact. Lors de cette période, les **relations amoureuses** prennent généralement une place très importante dans la vie de votre jeune et elles sont également vécues avec beaucoup d'intensité.



Trucs et astuces

- Faites-lui **découvrir des lieux et activités** où il pourra s'épanouir socialement, certains adolescents ne vont pas d'eux-mêmes explorer les possibilités d'activités qui s'offrent à eux, il leur faut donc un petit coup de pouce! (maisons des jeunes, activités parascolaires, etc.)
- Ayez de la **considération** pour ses relations amoureuses de même que pour les joies et les peines qui y sont associées
- Prenez le temps de **connaître les amis** de votre adolescent, soyez bienveillant avec lui et il se sentira respecté dans ses choix
- Laissez-lui une certaine **liberté dans ses choix**, comme pour l'utilisation de son argent de poche
- Continuez à l'encadrer et avoir des **limites claires** avec votre adolescent afin de s'assurer qu'il se sente en sécurité, tout en respectant son **besoin d'autonomie** (L'autonomie ne veut pas dire le désengagement total du parent)



Source : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/favoriser-sante-mentale-enfant/>

12-17 ANS

BESOINS ÉMOTIFS

L'adolescence est une période où le jeune est à la **recherche de son identité**.

Il commence à **se questionner sur qui il est**, ce qui le distingue des autres, ce qu'il veut faire dans la vie et **avec qui il veut être**.

L'estime de soi du jeune lui donne suffisamment **confiance pour aller vers les autres**, exprimer ses besoins et oser prendre sa place dans un groupe.

Bien que vous soyez un repère et un modèle important pour lui, il sera moins dépendant envers vous et il aura **besoin de son intimité**.



Trucs et astuces

- Encouragez-le à **s'affirmer**, à **donner son opinion et ses idées** sur divers sujets
- Écoutez-le, respectez-le et **partagez votre savoir** avec lui
- Profitez des occasions du quotidien pour lui permettre de **voir le point de vue des autres**, de **partager ses opinions** et de **les confronter** à des opinions différentes (ceci l'amènera à accepter les différences, à les comprendre et à lui permettre de s'affirmer)
- Encouragez-le à vous parler, mais **respectez ses limites et son intimité**
- Laissez-le **libre d'accepter ou de refuser vos conseils**

Source : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/favoriser-sante-mentale-enfant/>

POUR ALLER PLUS LOIN SUR LE SUJET

Jeux vidéo 6 à 17 ans

https://aidersonenfant.com/jeux-video-comment-instaurer-une-utilisation-saine-aupres-de-nos-jeunes/?gclid=CjwKCAiAm7OMBhAQEiwArvGi3Ef6OSM-VIYRLq7vXPJlId0TADGOgkUfK2lxaQSc1JyX_ZGpVO57gcBoCsNEQAvD_BwE

Jeux vidéo 3 à 5 ans

<https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/apprentissage-jeux/fiche.aspx?doc=bg-naitre-grandir-jeux-video-ordinateur>

Habiletés sociales de l'enfant et de l'adolescent.e

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Communications-et-relations/Habiletés-sociales-de-l-enfant-et-de-l-adolescente-ou-adolescent>

Quoi faire si mon ado... a des réactions (trop) émotives

<https://www.ligneparents.com/LigneParents/Tous-les-themes/Comportements/Adolescence/A-des-reactions-trop-émotives>

Guide pour les parents d'adolescents

<https://www.ciuss-capitalnationale.gouv.qc.ca/sites/default/files/guideado-2edition-pg-final.pdf>



Réussite - Accomplissement - Persévérance