

# 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 que 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.)

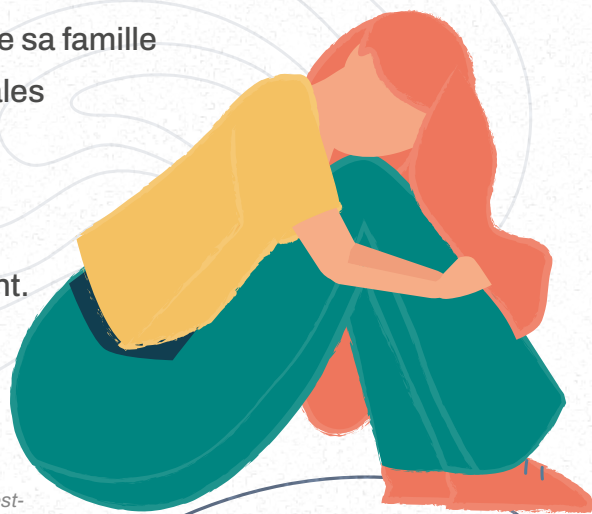


### MISE EN GARDE

**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
- Proposez-lui de voir différentes personnes

## 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!
- Parlez de vos contacts sociaux



## 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/Habiletes-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