



Relation parent-enfants/ados; des stratégies pour vivre en harmonie



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario


Véronique Cloutier Travailleuse sociale,
Geneviève Bérubé Technicienne en éducation spécialisée
au volet santé mentale et bien-être.

Contenu de la présentation



- Le lien d'attachement comment et pourquoi?
- La communication une fondation solide.
- Petit jeu de décodage.
- La relation parent-parent, a-t-elle un impact?
- Du temps pour chacun.
- Des stratégies pratico-pratiques.





“L’attachement est un instinct conduisant tout au long de la vie à avoir besoin d’être écouté, entendu, compris et soutenu par une ou plusieurs personnes considérées comme proches.”

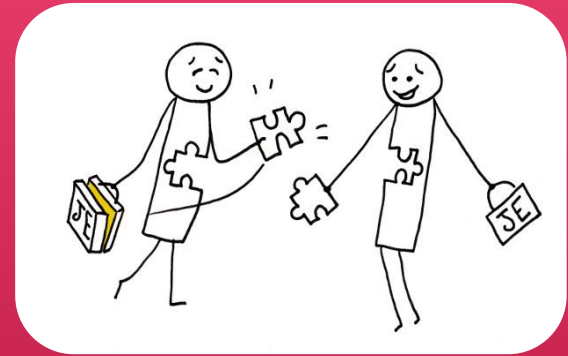
**—John Bowlby-
Psychanaliste**

L'importance de l'attachement



Les 7 astuces pour créer un bon lien.

1. **Soyez son Héro/héroïne**
2. **Soyez son complice. ...**
3. **Soyez son soutien. ...**
4. **Soyez son guide. ...**
5. **Soyez son compagnon de jeux. ...**
6. **Soyez son enseignant.e**
7. **Soyez le parent qui cherche aussi un refuge dans les bras de son enfant.**



La communication une

fondation solide



Lorsque nous transmettons un message il n'est pas certain de la façon dont ce message sera perçu par l'autre.

Pourquoi?

Parce qu'il existe une différence entre:

- Ce que je pense
- Ce que je veux dire
- Ce que je dis

Et parce qu'il existe également une différence entre:

- Ce qui est entendu
- Ce qui est compris
- Ce qui est retenu

D'où l'importance de bien comprendre les notions que comporte la communication.

Le plus grand problème
dans la communication,
c'est qu'on n'écoute pas
pour comprendre.
On écoute pour répondre.

Disco
d'évasion

Le regard



L'écoute
le vrai



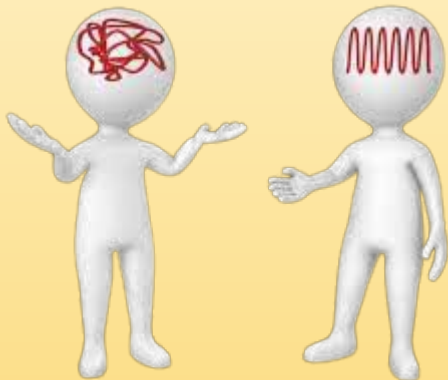
Des mots magiques

Répétez-les souvent, sans hésitation
encore et encore peu importe l'âge! Ils ont
toujours besoin d'entendre parler
d'Amour.

Tu es important pour moi!
Je t'aime
Je suis heureux de t'avoir

Le reflet

Le toucher



La voix



Félicitez



Un code secret

Ne pas minimiser



On fait tous des erreurs



L'empreinte des mots

Réduire les ordres



Tu m'énerves ou tu es stupide!

Consigne
Tentez de décoder le langage de votre enfant. Lisez les affirmations fréquentes des jeunes et tentez de trouver la signification réelle de cette affirmation.

A Je te déteste!

C Je suis blessé.e ou en colère parce que tu ne me comprends pas!

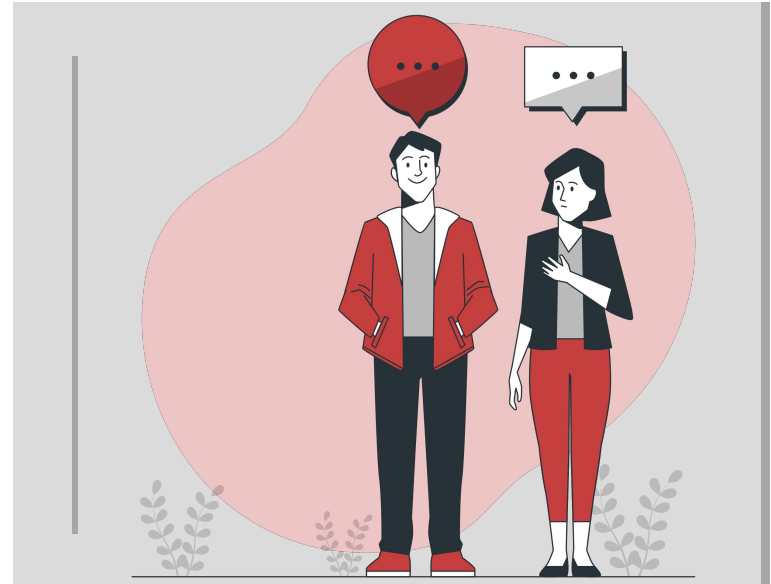
D J'ai vraiment l'impression que tu es pas intelligent.

OK



Décoder le langage de nos enfants

La relation
parent/parent a-t-elle
un impact?



Il arrive que la situation prenne une ampleur que nous n'avons pas prévue. Il faut donc savoir que de prendre une pause n'est pas abdiquer, montrer de la faiblesse ou perdre le contrôle. C'est en fait le contraire. C'est justement reprendre le contrôle et demander un temps d'arrêt pour stopper l'escalade de l'agressivité.



Idées d'activités à faire pour soi

- Lire
- Écouter de la musique
- Prendre un bain
- Jouer d'un instrument
- Chouchouter son visage
- Boire un chocolat chaud en pleine conscience
- Peindre
- Faire un gâteau (au chocolat)
- Faire du yoga
- Sortir prendre l'air
- Écrire ses pensées
- S'entraîner à faire de jolies photos
- Ne rien faire / Buller / Chiller
- Câliner son chat et profiter
- Retomber en enfance en jouant à des jeux vidéo
- Faire une virée shopping
- Faire du sport
- S'évader le temps d'un weekend toute seule ou avec une copine
- Prendre le temps de se mettre sur son 31 sans aucune raison
- Faire la sieste
- Dessiner
- Jardiner
- S'offrir un massage dans un institut
- Se dorer la pilule au soleil
- Aller se cueillir un bouquet de fleurs des champs
- Se faire une manucure
- Colorier
- Regarder un film/une série rien que pour soi
- Sortir regarder les étoiles
- Faire un puzzle

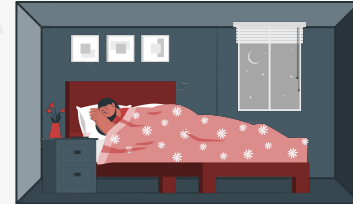
Des stratégies **pratico-pratique** dans la routine du quotidien



Les devoirs



Les tâches ménagères



La routine du soir

Trucs pour plus d'harmonie

01 Une main de fer dans un gant de velour



02 Renforcement positif et valorisation

Méthode du 5 minutes

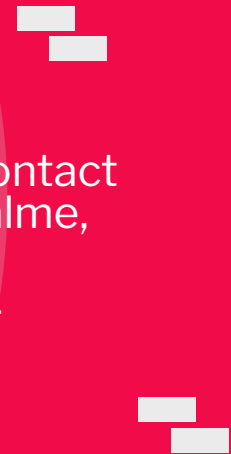
par Nancy Doyon



Améliorez la relation
avec vos enfants en
seulement 5 minutes!



COMMENT DÉBOGUER LA RELATION AVEC VOTRE ADO

- Choisir le bon moment (établir un contact visuel sans distractions, moment calme, etc)
 - Stop! S'accorder un "time out" pour préserver la relation.
 - Utiliser l'humour
 - Définir clairement vos attentes (réalistes)
 - Faire vivre les conséquences (logiques) de ses actes
 - Encourager l'autre quand il fait des bons coups
 - S'assurer de passer du temps de qualité ensemble
- 

Petit rappel des priorités selon le groupe âge.

Adulte

Les tâches ménagères

Argent accordé aux enfants vs le coût de la vie

Rivalité entre frère et soeur

Conciliation travail-famille

Règlements, couvre-feu, sorties

Problématiques liés à l'adolescence (internet, média sociaux, réussite scolaire).

Enfant

Jouer

Socialiser

Besoins de base (dormir, manger, etc.)

Recherche d'Attention et d'affection

Les apprentissages (autonomie, choix, école, etc.)

Adolescent

Recherche d'identité

Gestion du temps (routine quotidienne, travail, études, vie sociale)

Opinion des amis à son sujet

Internet, médias sociaux, jeux vidéo

Préoccupation quant à leur avenir (métier, choix de cours, choix d'école)

Vous aurez accès à la présentation et aux outils présentés
via le site internet de Parent-Action du CEPEO

Merci!

Véronique Cloutier Travailleuse sociale,
Geneviève Bérubé Technicienne en éducation spécialisée
au volet santé mentale et bien-être.