

Communiquer avec les enfants

Il peut être difficile de discuter de sujets inquiétants, tristes ou difficiles. Le fait d'éviter les sujets difficiles n'aide pas les enfants et les adolescents à apprendre à gérer leurs inquiétudes, ni à accepter que des événements tristes ou des revers peuvent se produire. Des discussions adaptées à l'âge sur le travail et les risques liés au PSP peuvent aider les enfants et les adolescents à être moins inquiets. Lorsque votre enfant est inquiet, comprendre son point de vue vous permet de résoudre les problèmes ensemble et de lui apporter votre soutien. Vous trouverez ci-dessous des conseils pour communiquer avec les enfants et les adolescents, notamment lorsqu'il s'agit de sujets difficiles.

- Demandez à votre enfant ses connaissances sur le sujet, ce qui vous aidera à savoir par où commencer. Vous pouvez poser une question ouverte, telle que « Qu'est-ce que tu sais sur...? »
- Écoutez. Prévoyez des pauses et des silences. Donnez à votre enfant le temps de réfléchir, de répondre et de donner des détails.
- Évitez de poser des questions suggestives (où la question suggère une réponse) (p. ex., tu as peur quand maman part au travail, n'est-ce pas?).
- Cherchez à savoir ce que ressent votre enfant et validez ses sentiments (p. ex., montrez que vous l'écoutez et que vous le comprenez, utilisez des affirmations qui valident ses propos telles que « Je comprends pourquoi tu te sens ___ »).
- Dites à votre enfant ce que vous ressentez. C'est un bon moyen de leur montrer comment identifier les émotions et communiquer ses sentiments.
- Soyez honnête (de façon adaptée à l'âge de votre enfant). Évitez de donner des détails trop explicites ou effrayants.
- Dites « Je ne sais pas » — il est normal de ne pas avoir toutes les réponses.
- Ce n'est pas grave s'il a les larmes aux yeux ou s'il pleure lorsqu'il aborde des sujets difficiles (il est important d'apprendre à accepter et à parler de ses sentiments de tristesse ou d'anxiété).
- Réconfortez votre enfant s'il devient contrarié. Faites-lui savoir que vous vous occupez de lui et que vous l'aimez.
- Discutez à un rythme qui convient à votre enfant. La discussion d'un sujet difficile peut se dérouler en plusieurs conversations.
- Dites à votre enfant que vous ferez tout ce qui est en votre pouvoir pour assurer votre sécurité, la sienne et celle de votre famille.

Quelques mots sur l'anxiété



Il est normal que les enfants et les adolescents s'inquiètent ou soient anxieux. L'anxiété devient un problème lorsqu'elle est intense, qu'elle se manifeste souvent et qu'elle rend difficiles les activités quotidiennes. Si vous pensez que l'anxiété peut être un problème pour votre enfant ou votre adolescent, consultez votre médecin de famille ou un professionnel qualifié en santé mentale.

Pour plus d'informations sur l'anxiété chez les enfants et les adolescents, consultez le site :