

# Comment les parents peuvent-ils promouvoir le bien-être des élèves?

Selon des données récentes de l'Ontario, plus du tiers des élèves de la 7<sup>e</sup> année à la fin du secondaire déclarent éprouver une détresse psychologique allant de modérée à grave, et ce pourcentage ne cesse d'augmenter. Malgré cela, 39 % des élèves déclarent confier rarement, sinon jamais, à leurs parents leurs problèmes ou sentiments. Cela n'est pas surprenant, sachant qu'à l'adolescence, les jeunes recherchent davantage le soutien de leurs amis que celui de leurs parents. Pourtant, ceux-ci jouent un rôle prépondérant dans le bien-être de leur enfant.

## CINQ STRATÉGIES D'AIDE À L'INTENTION DES PARENTS D'ENFANTS D'ÉCOLE INTERMÉDIAIRE OU SECONDAIRE :

<p><b>1. Soyez à l'écoute et faites preuve d'empathie</b></p>	<p>Les parents ont tendance à vouloir donner des conseils à leur enfant ou à régler ses problèmes émotionnels. Ils doivent plutôt écouter ce qu'il/elle leur dit, essayer de comprendre son point de vue et valider ses sentiments, sans toutefois cautionner des comportements malsains ou préjudiciables. Par exemple, plutôt que d'ignorer son irritation (p. ex., « Il n'y a pas de quoi t'énerver parce que tu n'as pas ton téléphone »), les parents peuvent la valider (p. ex. « Je sais que tu es fâché de ne pas avoir ton téléphone »).</p>
<p><b>2. Trouvez le temps d'avoir des conversations agréables</b></p>	<p>Enfants et parents ont une vie bien remplie, ce qui signifie qu'ils manquent de temps pour passer des moments de qualité ensemble.. Trouver le temps pour renforcer les connections et avoir des interactions positives (p. ex., lors des repas en famille ou les trajets en voiture) est alors essentiel au bien-être. Concentrez-vous sur ces moments pour avoir des conversations et des rétroactions positives, et évitez la critique, qui risque d'avoir des effets négatifs sur l'estime de soi et l'humeur.</p>
<p><b>3. Surveillance parentale</b></p>	<p>Les parents doivent savoir où se trouve leur enfant et connaître ses amis, car il est reconnu que cela le/la protège contre bon nombre de comportements à risque (p. ex., consommation d'alcool ou de drogues).</p>
<p><b>4. Fixer des limites</b></p>	<p>Il est prouvé qu'un style parental strict favorise un développement sain. Cela implique à la fois des exigences élevées (p. ex., fixer des limites aux comportements de leur enfant) et beaucoup d'écoute (p. ex., une attention chaleureuse et sensible). Lorsqu'ils imposent des limites, il est important que les parents expliquent leur raisons plutôt que d'utiliser le ton de la punition (p. ex., « Fais ce que je te dis..., sinon.... ») ou d'user de leur pouvoir (p. ex., « Pourquoi? Parce que. »).</p>
<p><b>5. Donner l'exemple d'une adaptation saine</b></p>	<p>Dès leur plus jeune âge, les enfants apprennent à s'adapter aux événements en observant leurs parents. La meilleure façon pour les parents d'enseigner à leur enfant ou adolescent à gérer le stress, à surmonter les échecs et à prendre soin de leur santé mentale consiste à leur en donner l'exemple.</p>

La recherche montre que la qualité d'une relation parent-enfant peut avoir un impact significatif – positif ou négatif – sur la santé mentale et le bien-être de l'enfant. Bien que les enfants d'école intermédiaire ou secondaire aient plus tendance à rechercher l'aide de leurs groupe d'amis, il est important que les parents continuent de soutenir et de promouvoir le bien-être de leur enfant en fixant des limites saines, en donnant l'exemple de bonnes stratégies d'adaptation et en ayant des conversations ouvertes qui valident les sentiments de leur enfant.

Pour plus de ressources en ligne et de références : [www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

Auteures,  
**Abby L. Goldstein, Ph. D. et Jasmin Katz**

La série « Les faits en éducation » est produite grâce au généreux parrainage de l'Association canadienne des commissions/conseils scolaires et de la Fondation Desjardins.

**Information sur le droit d'auteur :** Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et d'en attribuer la provenance au Réseau EdCan et à l'Institut d'études pédagogiques de l'Ontario/University of Toronto.

