



## **Comment veiller au bon développement de la santé mentale de mon enfant ?**

### **1- Aidez votre enfant à bâtir de saines et solides relations :**

- Les enfants et les adolescents ont besoin d'entretenir des liens solides avec leur famille et leurs amis. Passez un peu de temps ensemble à table tous les soirs.
- Une personne importante pour votre enfant joue un rôle clé pour l'aider à développer sa résilience. Cette personne, souvent un parent ou un autre membre de la famille, avec qui votre enfant passe beaucoup de temps et vers qui il sait pouvoir se tourner en cas de besoin.
- Montrez à votre enfant comment régler les problèmes qui surviennent.

### **2- Aidez votre enfant ou votre adolescent à développer une bonne estime de soi, afin qu'il se sente bien dans sa peau :**

- Faites preuve de beaucoup d'amour et d'acceptation.
- Félicitez-le pour ses bons coups. Soulignez autant les efforts investis que les résultats obtenus.
- Posez-lui des questions sur ses activités et ses intérêts.
- Aidez-le à se fixer des buts réalistes.

### **3- Soyez à l'écoute, et respectez ses sentiments :**

- Il est normal que les enfants et les adolescents soient tristes ou fâchés. Encouragez-les à parler de leurs sentiments.
- Entretenez ces échanges en posant des questions et en écoutant votre enfant. L'heure du repas peut être propice aux discussions.
- Aidez votre enfant à trouver quelqu'un d'autre à qui parler s'il n'est pas à l'aise avec vous.

#### **4- Créez un milieu familial rassurant et positif :**

- Surveillez l'utilisation que votre enfant fait des médias, à la fois le contenu et le temps passé. Cela comprend la télévision, les films, Internet, et les jeux électroniques (qu'ils soient portatifs ou qu'ils nécessitent un ordinateur ou une télévision). Soyez conscient de qui ils pourraient interagir dans les salles de discussion et les jeux en ligne.
- Faites attention lorsque vous abordez des questions familiales sérieuses comme les finances, les problèmes de couple ou la maladie en présence de votre enfant. Les enfants peuvent avoir tendance à s'inquiéter facilement.
- Réservez du temps pour l'activité physique, le jeu et les activités familiales.
- Donnez l'exemple en prenant soin de votre propre santé mentale : parlez de vos émotions. Gardez-vous du temps pour les activités que vous aimez.

#### **5- Dans les situations difficiles, aidez votre enfant ou votre adolescent à régler ses problèmes :**

- Apprenez-lui comment se détendre lorsqu'il ne se sent pas bien : en respirant profondément, en faisant quelque chose de relaxant (comme une activité tranquille qui lui plaît), en passant un peu de temps seul ou en allant faire une marche.
- Discutez des solutions possibles ou des idées qui pourraient améliorer la situation, et planifiez leur mise en œuvre. Évitez de tout prendre en charge.

*La référence pour cet article est :*

[La santé mentale de votre enfant | Soins de nos enfants  
\(cps.ca\)](http://cps.ca)