Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

La communication familiale éveille l'esprit des jeunes

Saviez-vous que notre façon d'interagir avec nos enfants et la fréquence de ces interactions influent sur le développement et la croissance de nos enfants? Plusieurs études indiquent que les enfants qui communiquent souvent avec leurs parents sont en général plus heureux, apprennent plus rapidement et ont de meilleurs résultats scolaires. Voici quelques conseils pour vous aider à optimiser ces moments privilégiés.



Intégrez la communication à votre routine, que ce soit dans l'auto – entre la maison et l'école, pendant que vous magasinez ensemble, durant le souper, au moment de prendre un bain ou avant d'aller au lit. Il n'est pas toujours nécessaire de réserver une journée ou un moment précis pour parler avec vos enfants; durant ces moments que vous passez déjà ensemble, vous pouvez en apprendre beaucoup l'un sur l'autre. L'important, c'est que la famille soit réunie et qu'elle communique.

Encouragez leur participation. Les enfants aiment l'interaction avec les adultes, surtout s'ils ont l'impression de participer à la conversation. Posez des questions ouvertes qui les inciteront à partager leurs pensées et leurs opinions. Demandez qu'ils vous donnent des suggestions pour le souper, pour la sortie en famille et même pour un film que vous aimeriez louer. Vos enfants pourraient vous surprendre, particulièrement s'ils pensent que leur opinion compte pour vous.

Écoutez, mais écoutez vraiment. Apprenez à les écouter activement et à leur consacrer toute votre attention en tout temps. Résistez à la tentation de minimiser l'importance de leurs problèmes et gardez l'esprit ouvert. Essayez de repenser à votre enfance et de vous remémorer à quel point ces choses avaient de l'importance pour vous.

Éliminez les distractions. Si vous voulez vraiment profiter des moments passés avec vos enfants, fermez le téléviseur ou l'ordinateur et laissez la messagerie vocale prendre vos messages téléphoniques. La qualité du temps que vous passez ensemble en sera améliorée et vous montrerez à vos enfants à quel point vous appréciez ces moments avec eux.

Encouragez le jeu. Les enfants utilisent le jeu et les histoires pour s'exprimer. En jouant avec eux, vous pouvez obtenir des renseignements intéressants sur leurs amis, leurs activités scolaires et leurs centres d'intérêt. Essayez ceci :

- **Racontez des histoires.** Inventez-les : vous commencez l'histoire et votre enfant en raconte la fin. Ces histoires peuvent contribuer à bâtir l'estime de soi, enseigner des principes ou stimuler l'imagination.
- **Devenez journaliste.** Simulez une entrevue avec votre enfant et laissez-le ensuite vous passer en entrevue. Transformez les questions et les réponses de votre enfant en thèmes de conversation.

Souvenez-vous que les enfants ne communiquent pas de la même façon que les adultes. Avec les jeunes enfants, peu de mots suffisent. Ils parlent et pensent en termes spécifiques (et ils occupent habituellement le centre de leur petit monde). Vos messages doivent être brefs, directs et précis. Assurez-vous de bien montrer le lien entre ce que vous dites et les effets que cela aura sur eux et sur leur façon de voir le monde.

N'hésitez pas à redire souvent : « tu es important », « je t'aime », « je suis fier de toi », « je suis heureux de t'avoir ». Ce sont des mots que vos enfants ont besoin d'entendre.

Bien que nombre de parents aient de la difficulté à trouver le temps de s'asseoir avec leurs enfants pour leur parler, ils savent que, s'ils y parviennent, ils en constateront les bienfaits.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.