



Être parent dans les moments difficiles

## Discuter de sujets difficiles

Il est important d'être ouvert et honnête avec votre enfant, tout particulièrement lorsqu'il s'agit de sujets difficiles. Nous allons faire le point sur comment répondre à ses questions et comment l'aider à comprendre le monde qui l'entoure.

### • Soyez ouvert et écoutez

Permettez à votre enfant de parler librement. Posez-lui des questions ouvertes et cherchez à savoir ce qu'il sait déjà sur le sujet.

### • Soyez honnête

Essayez de répondre à ses questions sans leur cacher la vérité. Interrogez votre enfant sur un sujet pour comprendre comment vous pouvez lui expliquer au mieux, tout en adaptant votre discours à son âge.

### • Soutenez-les

Votre enfant peut se sentir effrayé ou désorienté par rapport à une situation. Offrez-lui un moment pour partager ses émotions tout en lui faisant savoir que vous êtes là pour lui.

### • Si vous ne savez pas, dites-le

Si vous ne connaissez pas la réponse à une question de votre enfant, vous pouvez utiliser des phrases comme :

- "On pense que ..., mais on n'en est pas sûr."
- "On ne sait pas, mais on y travaille."
- "On espère trouver la réponse très prochainement."

Utilisez cela comme une opportunité pour en savoir plus ensemble, vous pourriez à deux découvrir de nouvelles informations !

### • Assurez-vous de vos sources d'information

Faites attention à ce que vous lisez sur internet, les informations qui y figurent ne sont pas toujours exactes.

Regardez sur des sites fiables pour vous assurer que le contenu que vous partagez à votre enfant est à jour et surtout pertinent.

### • Ayez de la compassion

Parler d'un sujet difficile vous offre l'opportunité de développer l'empathie et la compréhension chez votre enfant.

Vous pouvez le faire en lui demandant comment les gens peuvent réagir face à un sujet et voir quelles idées lui viennent pour soutenir les autres personnes.

### • Finissez sur une note positive

Échangez autour d'un sujet difficile avec votre enfant en vérifiant s'il en a une bonne connaissance. Vous pourrez ainsi vérifier s'il n'a pas de fausses informations ou un avis erroné.

Maintenant rappelez-lui que vous vous souciez de son bien-être et faites-lui savoir qu'il peut parler de n'importe quel sujet à n'importe quel moment avec vous.

DÉCOUVREZ LA SÉRIE DE CONSEILS

DÉCOUVREZ LES VIDÉOS

Ces conseils parentaux ont été développés par Parenting for Lifelong Health en collaboration avec l'UNICEF, l'OMS, et d'autres organisations internationales.

