

zhaw



Pour les parents  
d'enfants âgés  
de 6 à 12 ans



# Comment renforcer la santé mentale de mon enfant ?

Un projet conjoint du département de la santé et  
du département de psychologie appliquée, financé par l'OFSP



Comment renforcer la santé mentale de mon enfant ?

Le présent prospectus dépliant s'adresse aux parents d'enfants âgés de 6 à 12 ans. Il vise à sensibiliser les parents au thème de la santé mentale et à leur donner des conseils à appliquer au quotidien pour renforcer la santé mentale de leur enfant. Nous avons élaboré ces conseils sur la base de la littérature scientifique et de contributions d'experts et de parents.

Nous vous conseillons d'accrocher ce dépliant sur le frigidaire ou à un autre endroit où vous pourrez le consulter régulièrement. Essayez d'appliquer ces conseils les uns après les autres dans votre vie de famille.

Vous trouverez d'autres informations à ce sujet auprès de votre pédiatre ou à l'adresse [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare).

#### **Commande**

Vous souhaitez donner ce dépliant à des amis ou à des connaissances ? Vous le trouverez sur le site [www.zhaw.ch/takecare](http://www.zhaw.ch/takecare). Vous pourrez également y commander d'autres exemplaires.

# Pour la bonne santé mentale de votre enfant



## « Mon enfant peut résoudre des problèmes seul »

- Laissez votre enfant résoudre des problèmes seul. Ne l'aidez que si c'est nécessaire, par exemple en planifiant ensemble de petites étapes réalisables.
- Assurez-vous que votre enfant sait où demander de l'aide.
- Même si c'est parfois difficile, dites-vous que votre enfant apprend de ses échecs. Aidez-le à se remettre en selle. Votre enfant doit apprendre à ne pas abandonner trop vite.



## « Mon enfant a une bonne image de lui-même »

- Identifiez les points forts de votre enfant.
- Soulignez-les : « Je trouve ça génial que tu... » ou « Tu arrives très bien à... ».
- Expliquez à votre enfant que la critique peut aussi être importante, parfois. Faire des erreurs, ce n'est pas un aveu de faiblesse. Les critiques peuvent nous aider à nous améliorer.
- Faites comprendre à votre enfant les principes suivants : « Nous t'aimons comme tu es » et « Tu n'as pas besoin d'être meilleur que les autres pour être digne d'intérêt ».
- Lorsque votre enfant s'efforce de faire quelque chose, valorisez-le. Fêtez ensemble les progrès, même s'ils sont petits.



## « Mon enfant a confiance en lui »

- Laissez votre enfant prendre en charge des tâches appropriées : par exemple cuisiner ou réparer quelque chose, ou encore s'occuper de votre animal domestique.
- Ce type d'expériences positives est important, il montre à votre enfant qu'il peut faire une différence.
- Votre enfant peut aussi aider quelqu'un ou fabriquer quelque chose.



## « Mon enfant voit le bon côté des choses »

- Aidez votre enfant à développer une perspective positive, même en cas d'expérience négative. Après la pluie vient le beau temps !
- Avoir une attitude positive, c'est une question d'entraînement : demandez à votre enfant d'écrire ou de dessiner une expérience positive chaque jour, par exemple dans un journal.
- Échangez avec votre enfant sur les expériences du jour, parlez tous les deux de ce qui s'est bien passé et moins bien passé pendant cette journée.
- Un rituel du soir peut aider votre enfant à terminer la journée sur une note positive et à avoir un sommeil réparateur.



## « Mon enfant sait gérer ses émotions »

- Soyez à l'écoute des émotions de votre enfant. Mettez des mots sur ses émotions, par exemple : « Est-ce que tu es triste/en colère/déçu ? »
- Soyez attentif à votre enfant et posez-lui des questions lorsqu'il vous raconte une situation difficile.
- Réfléchissez ensemble à des stratégies permettant à votre enfant de gérer ses émotions. Par exemple, s'il est triste, faire un câlin à ses parents ou à une peluche, ou encore se distraire.
- Montrez l'exemple en parlant ouvertement de la manière dont vous gérez vos émotions. Les enfants acquièrent de nombreux schémas comportementaux en observant leurs parents : parlez de vos émotions et expliquez comment vous les gérez de façon constructive.



## « Mon enfant a régulièrement du temps libre »

- Identifiez les activités qui permettent à votre enfant de se détendre : par exemple lire ou écouter de la musique.
- Chaque jour, votre enfant a besoin de temps pour s'occuper lui-même et se détendre. Il est aussi important de ne rien faire car cela permet de mieux gérer les périodes de stress.



## « Dans la famille, nous les parents avons une bonne entente avec notre enfant »

- Prévoyez régulièrement du temps pour que votre enfant puisse faire une activité intéressante avec sa mère ou son père ou avec ses deux parents.
- Décidez ensemble ou laissez à chaque fois un membre différent de la famille décider de ce que vous allez faire ensemble.
- Réglez les conflits entre les membres de la famille de manière juste, en écoutant tout le monde et en justifiant les décisions.
- Structurez le quotidien. Les rituels de tous les jours comme un repas partagé créent des repères. Il n'est pas toujours nécessaire d'organiser une journée à l'extérieur.



## « Mon enfant passe régulièrement du temps dehors »

- Allez dans la nature avec votre enfant, par exemple dans la forêt ou au bord d'une rivière. La nature a un effet apaisant et réduit le stress.

## « Mon enfant sait s'occuper sans Internet »

- Fixez des créneaux sans médias numériques (smartphone, tablette, ordinateur, télévision, etc.), par exemple pas d'accès aux médias numériques avant les devoirs ou pendant les repas.
- L'utilisation des médias numériques le soir peut retarder l'heure du coucher. Veillez à ce que votre enfant dorme suffisamment. Le sommeil est essentiel pour la santé des enfants : les enfants de 6 à 12 ans devraient dormir 9 à 12 heures par nuit.
- Si votre enfant utilise régulièrement les médias numériques, intéressez-vous à ce qu'il y fait. Les enfants ont envie que leurs parents s'intéressent à leurs activités numériques.
- Soyez un modèle : montrez à votre enfant que vous êtes capable, vous aussi, de ne pas utiliser les médias numériques pendant une période donnée.



## « Mon enfant a de bons amis »

- Les vrais amis se soucient les uns des autres, se respectent, se laissent des libertés et font des choses que les deux personnes ou tout le monde apprécie.
- Discutez avec votre enfant des amis qui le font se sentir bien et de la façon dont les enfants créent des liens et entretiennent de vraies amitiés.
- Donnez à votre enfant la possibilité de voir d'autres enfants, par exemple dans le cadre d'un loisir commun ou chez vous.

Universität des sciences  
appliquées de Zurich (ZHAW)

Département de la santé  
Katharina-Sulzer-Platz 9  
Case postale  
CH-8401 Winterthur

Courriel fgw.gesundheit@zhaw.ch  
Site web www.zhaw.ch/takecare

## Un projet conjoint de l'institut des sciences de la santé et de l'institut de psychologie



### Avec la participation de :



### Financé par:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
**Office fédéral de la santé publique OFSP**

### Programme de soutien de l'interprofessionalité

### Soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera