LES RELATIONS POSITIVES

Conseil scolaire du Grand Nord

CONNEXION

BIEN-ÊTRE ET ACCOMPAGNEMENT

Reconnaître une relation saine… ou moins saine

Les relations influencent le bien-être des jeunes. Pour mieux les comprendre, il est utile d'observer comment le jeune se sent dans la relation.

✅ **Une relation saine :**

- favorise le respect, la confiance et l'honnêteté;
- permet d'être soi-même et de se sentir en sécurité;
- offre du soutien et du réconfort;
- permet de régler les conflits avec écoute et respect.

⚠️ **Une relation moins saine :**

- provoque souvent du stress, du doute ou de l'épuisement;
- crée de la pression ou limite la liberté de s'exprimer;
- semble à sens unique;
- comporte des conflits répétés sans véritable résolution.

ACCOMPAGNER

Soutenir la résolution de conflits

Les conflits font partie des relations. Vous pouvez aider le jeune à :

1. **Faire une pause** avant de réagir.
2. **Nommer les faits et les émotions :** « Que s'est-il passé? Comment t'es-tu senti? »
3. **Exprimer ses besoins avec respect :** « Je me suis senti blessé quand… »
4. **Réparer la relation**, lorsque cela est possible, en s'excusant, en clarifiant ou en reprenant la conversation plus tard.

L'objectif est d'aider le jeune à ralentir, à considérer le point de vue de l'autre et à communiquer avec respect.

CONNECTER

Invitez votre jeune à réfléchir à une relation importante :

🟢 **Feu vert :** Je me sens respecté, écouté et libre d'être moi-même.

🟡 **Feu jaune :** Je me sens parfois mal à l'aise, incertain ou peu soutenu.

🔴 **Feu rouge :** Je me sens souvent stressé, sous pression ou incapable de m'exprimer.

« Dans tes relations, qu'est-ce qui ressemble à un feu vert, jaune ou rouge? »

Écoutez sans juger ni chercher immédiatement une solution.



BIEN-ÊTRE AU QUOTIDIEN

La technique 3-3-3

Avant ou après une conversation difficile :

1. Prendre **3 respirations lentes**.
2. Nommer **3 choses que l'on voit**.
3. Relâcher **3 parties du corps** : épaules, mâchoire et mains.

Cette courte pause aide à retrouver son calme pour mieux réfléchir et communiquer.



- Établir des relations positives et gérer les conflits
- Construire une relation solide avec votre enfant
- Les amitiés et le bien-être
- Relations amoureuses et bien-être

- Carrefours bien-être pour les jeunes de l'Ontario
- Jeunesse, J'écoute
- Parlons maintenant

céno
Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario