



Être parent dans les moments difficiles

Discuter de sujets difficiles

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

• Soyez ouvert et écoutez

Permettez à vos enfants de parler librement. Posez-leur des questions ouvertes et cherchez à savoir ce qu'ils savent déjà sur le sujet.

• Soyez honnête

Toujours répondre à leurs questions sans leur cacher la vérité. Pensez jusqu'à quel point vos enfants peuvent comprendre un sujet et comment vous pouvez au mieux leur expliquer une chose tout en vous adaptant à leur âge.

• Soyez un soutien

Votre enfant peut se sentir effrayé ou désappointé par cette situation. Donnez-lui un espace où partager ses émotions et faites-lui 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, cela n'est pas toujours exact.

Regarder sur des sites fiables pour vous assurer que l'information que vous partagez à vos enfants est à jour et surtout pertinente.

• Apprenez la compassion

Parler d'un sujet difficile vous offre l'opportunité d'encourager l'empathie et la compréhension chez vos enfants.

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

• Finissez sur une note positive

Avoir parler d'un sujet difficile avec vos enfants en vérifiant s'ils en ont une bonne connaissance vous permet de vérifier s'ils n'ont pas de fausses informations ou un avis erroné.

Maintenant rappelez leur que vous vous souciez de leur bien-être et faites-leur savoir qu'ils peuvent 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 [UNICEF, WHO, et d'autres organisations internationales.](#)

