

Le pouvoir du dialogue

La communication entre les parents et les enfants au sujet de la santé mentale n'est pas toujours adéquate. Pourtant, le dialogue est un puissant outil pour protéger votre enfant. Voici comment amorcer la conversation :

- **Donnez l'exemple.** Si vous êtes tendu après le travail, admettez-le. Démontrez la façon d'agir dans les moments difficiles.
- **Encouragez l'ouverture.** Dites à votre enfant qu'il est bien de se confier à vous. Rappelez-lui que vous pouvez toujours répondre à ses questions.
- **Résolvez les problèmes ensemble.** Si votre enfant n'a pas obtenu le rôle convoité dans une pièce de théâtre à l'école, laissez-le exprimer sa peine. Soulignez qu'il est normal d'être déçu, mais qu'il ne faut pas se laisser abattre.
- **Saisissez les occasions d'amorcer la conversation.** Le quotidien est rempli d'occasions d'aborder des sujets variés, même les plus difficiles. Expliquez à votre enfant qu'on peut traiter la souffrance psychologique tout comme la souffrance physique.

RBC appuie divers programmes favorisant le bonheur et la santé des enfants, notamment le Projet Santé mentale des enfants RBC. Pour en savoir plus, allez à www.rbc.com/santementaledesenfants.