

## Le changement

Comme parent, j'ai un rôle privilégié! J'aide mon enfant à atteindre son plein potentiel. Je lui apporte un soutien précieux pour adopter de saines habitudes de vie.

- Je l'encourage au quotidien.
- Je lui montre que je suis fier(ère) des efforts qu'il fournit peu importe le résultat.
- Je discute avec lui de ses motivations et de ses intérêts.
- Je l'aide à cibler des objectifs réalistes (échelle de l'effort) et concrets.
- Je peux montrer l'exemple en me fixant moi-même une habitude à améliorer.

**DÉFI PSY 1** : Suis-je un parent démocratique?

	OUI	NON
<b>Je tiens compte de ses besoins.</b>		
<b>Je propose des solutions de rechange aux affrontements et aux conflits.</b>		
<b>Je suis ouvert(e) aux échanges et à la communication.</b>		
<b>Je suis souple dans mes décisions et dans ma façon de les appliquer.</b>		
<b>Je suis capable de m'affirmer à l'intérieur de mes limites personnelles.</b>		
<b>J'accepte de laisser passer des choses.</b>		
<b>Je témoigne par l'exemple.</b>		
<b>J'accepte que mon enfant/ado exprime toutes ses opinions.</b>		
<b>J'enseigne la tolérance par la tolérance.</b>		
<b>J'encourage la curiosité et les initiatives personnelles.</b>		
<b>Je favorise l'autonomie et le sens des responsabilités.</b>		
<b>Je lui propose des activités agréables.</b>		
<b>Je félicite mon enfant/ado lorsqu'il fait preuve de détermination.</b>		
<b>Je lui démontre ma confiance.</b>		
<b>Je l'aide à agir seul(e).</b>		

**DÉFI PSY 2** : J'aide mon enfant/ado à le motiver et à fixer des objectifs réalistes (échelle de l'effort)

Habitude à améliorer (objectif)	Désavantages à ne pas changer	Avantages à changer (encerclez le plus important)	Effort à fournir (1 à 5)	Plaisir !

**Petits rappels :**

- ◆ N'oubliez pas que l'effort est un concept **relatif** !  
Ce qui est facile pour vous peut être difficile pour votre enfant et vice versa.
- ◆ Débutez par les objectifs qui demandent un effort moins grand.
- ◆ Mettez sur le **plaisir** ! Plus on a de plaisir, moins ça nous demande d'efforts.