

J'ai trouvé que la meilleure approche consistait à en parler ouvertement



### Avoir une bonne conversation

#### Parler de problèmes sérieux avec un adolescent ou un préadolescent

De nombreux parents trouvent qu'il est plus difficile de parler à leurs enfants de sexualité et de drogues que de demander une augmentation de salaire à leur patron. En raison de la couverture médiatique qui entoure ces sujets et de l'éducation sexuelle qu'ils reçoivent à l'école, vous pourriez être tentés d'éviter ces sujets délicats dans l'espoir qu'ils en savent déjà suffisamment. Mais, contrairement à d'autres conversations difficiles que vous auriez tendance à éviter, celles avec vos enfants ne devraient pas être retardées.

#### La préadolescence et l'adolescence

Les enfants grandissent rapidement et, en tant que parent, il n'est pas toujours évident de comprendre ce qu'ils vivent. L'internet, la télévision, la messagerie texte et les autres médias sociaux sont difficiles à surveiller. Les jeunes sont exposés à des images et de l'information qui n'existaient pas à l'époque où vous aviez leur âge. Si l'appareil médiatique peut paraître excessif, son influence quotidienne souligne l'importance de parler à votre enfant de certains problèmes.

Quand un adolescent désire se renseigner sur la sexualité, il s'adresse souvent à ses parents, aux personnes qui prennent soin de lui ou à ses amis; cependant, en réalité, très peu de jeunes obtiendront auprès de leurs parents une éducation en matière de santé associée aux activités sexuelles.

Les films pour adultes étant projetés directement dans votre salle de séjour, vous devez prendre l'initiative d'aborder avec vos enfants des sujets délicats afin d'éviter que les médias deviennent leur source d'information privilégiée. Alors que les préadolescents et adolescents sont de plus en plus précoces en matière de sexualité, il devient impératif d'ouvrir les lignes de communication le plus tôt possible.

Dans un monde à la fois rapide et saturé d'information, les parents doivent être au courant de ce que vivent leurs enfants à la préadolescence et à l'adolescence pour pouvoir les aider. Même si vous prévoyez de leur part une attitude, un roulement des yeux ou une réponse en un seul mot, si vous leur dites que vous êtes là pour répondre à leurs questions et leur offrir différents points de vue, vous les sécurisez en ouvrant une porte, ce que la plupart des jeunes espèrent sans vouloir l'avouer.



#### La pression des camarades et l'estime de soi

L'adolescence est souvent une période difficile et peu d'adultes souhaiteraient la revivre. Au moment où le jeune est très vulnérable, la nécessité de se fondre dans le groupe et le désir de plaire à ses amis l'obligent à faire des choix difficiles. Une bonne estime de soi et un environnement familial chaleureux fourniront à l'enfant l'assise solide qui lui permettra de repousser les influences négatives exercées par des pressions extérieures. Voici comment créer un environnement qui soutiendra votre enfant et stimulera sa confiance :

**Chaque moment passé avec lui est important.** Prenez le temps et l'habitude de parler avec votre jeune, que ce soit en savourant une glace ou en faisant autre chose ensemble. Lors d'un trajet en auto, baissez le volume de la musique et profitez de ces moments pour jaser.

**Soulignez les aspects positifs.** Faites-lui des éloges, il les mérite. Récompensez un bon comportement et cessez de lui rappeler ses erreurs. Le jeune a besoin de savoir que vous l'aimez et, même si vous n'êtes pas toujours d'accord avec lui, que vous l'appuyez. Il a besoin d'entendre ses parents lui dire clairement « Je t'aime » ou « Je n'aime peut-être pas tes actions ou tes choix, mais mon amour pour toi est inconditionnel ». Souvent, ces simples mots aideront l'adolescent à traverser cette période difficile de sa vie et lui permettront d'établir une relation ouverte avec ses parents.

**Conservez une attitude positive.** Essayez de vous rappeler votre perception du monde quand vous étiez un adolescent à la recherche de son identité. Les disputes entre parents et adolescents sont véritablement un cliché, car elles sont naturellement associées à l'adolescence. Ne vous sentez pas visé par ses sautes d'humeur et souvenez-vous que vous n'étiez pas différent quand vous aviez son âge. Au lieu de vous embourber dans des disputes sans importance, efforcez-vous de renforcer votre attitude positive et d'avoir des attentes raisonnables.

*Souvenez-vous que vous n'êtes pas les seuls; de nombreux parents éprouvent de la difficulté à élever leurs enfants tout en maintenant un équilibre entre les règles à suivre et la nécessité de leur offrir un soutien qui leur permet de se forger leur propre identité alors qu'ils sont en voie de devenir adultes.*

Aider les enfants à faire des choix difficiles, c'est investir dans leur avenir



## Comment parler à un préadolescent ou à un adolescent

Entamer un dialogue sérieux avec l'adolescent peut parfois donner l'impression de se rendre en terrain hostile. S'étant préparés à se défendre en cas d'attaques, les parents peuvent facilement se laisser entraîner dans un conflit. Il leur arrive souvent de commencer une conversation en ayant les meilleures intentions au monde et en ressortir avec l'impression d'avoir simplement aggravé la situation. Voici des suggestions à conserver en mémoire quand vous parlez d'un sujet sérieux avec un préadolescent ou un adolescent :

**Accordez-lui toute votre attention.** Si vous devez parler à votre enfant, fermez la radio, le téléviseur ou votre messagerie textuelle, regardez-le dans les yeux et écoutez-le. Si les lignes de communication sont déjà ouvertes, en cas de problème, l'adolescent sera plus porté à s'adresser à vous – et à personne d'autre.

**Demeurez calme.** Quand des problèmes délicats se présentent, par exemple, ses fréquentations ou l'heure précise à laquelle il doit rentrer, il peut être facile de perdre patience. Essayez de demeurer calme et de voir les choses du point de vue de votre enfant. Évitez de le sermonner, mais sans oublier que vous assumez ultimement la responsabilité de lui fixer des règles en matière de comportement.

**Surveillez vos manières.** Écouteriez-vous une personne qui rit de vos idées ou ne vous laisse pas terminer une phrase? Parlez à l'adolescent comme vous aimez que les gens vous parlent, et souvenez-vous de vous comporter en parent.

**Choisissez vos batailles.** Si vous n'aimez pas la couleur des cheveux de votre enfant, qui soit dit en passant change toutes les semaines, ce n'est qu'une petite concession à lui faire. À l'adolescence, le jeune devient beaucoup plus conscient de son autonomie et de son identité personnelle; alors, choisissez vos sujets de discussion avec sagesse. Laissez tomber les petites différences touchant la mode ou la musique, mais demeurez ferme en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. Si votre enfant a l'impression d'être critiqué ou jugé ou s'il ne se sent pas appuyé, il pourrait être incapable de se confier à vous lorsqu'il sera confronté à un problème sérieux.

**Acceptez d'être en désaccord.** Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec les idées de vos enfants; cependant, en les respectant, vous les aidez à se sentir à l'aise d'exprimer ouvertement leurs sentiments sans crainte d'être jugés.

Élever des préadolescents et des adolescents peut parfois s'avérer accablant, exaspérant et ingrat. Vous n'êtes peut-être pas toujours à l'aise d'aborder les sujets qui sont importants à cette période de leur vie, mais ça en vaut la peine. Aider les enfants à faire des choix difficiles, c'est investir dans leur avenir. Souvenez-vous que vous n'êtes pas les seuls; de nombreux parents éprouvent de la difficulté à élever leurs enfants tout en maintenant un équilibre entre les règles à suivre et la nécessité de leur offrir un soutien qui leur permet de se forger leur propre identité alors qu'ils sont en voie de devenir adultes. En les écoutant, en les soutenant et en adoptant une attitude positive, vous les aiderez à préserver un équilibre et à surmonter les obstacles de l'adolescence.

## Entamez le dialogue

Au moment où vous décidez d'aborder avec votre enfant un sujet sérieux, il n'est pas nécessaire que le cadre soit rigide et que la conversation ressemble à un cours. Chacun doit se sentir à l'aise de parler et d'échanger des idées.

**Remettez vos connaissances à niveau.** Avant d'entamer une conversation sérieuse avec votre adolescent, faites vos devoirs. Il ne serait pas sage d'entreprendre un dialogue que vous ne pourrez conclure en raison d'un manque d'information ou de préparation. Demandez à un professionnel de la santé ou à votre PAE de vous fournir des renseignements que vous pourrez remettre à votre enfant s'il oppose de la résistance à parler avec vous. Au moins, il ne partira pas les mains vides. Et n'oubliez pas de lui mentionner que vous êtes là pour l'aider et répondre à ses questions si vous le pouvez.

**Adaptez vos propos à l'âge de l'enfant.** Votre approche devra convenir à l'âge de l'enfant. Soyez sensible aux problèmes qui sont pertinents maintenant. Posez-lui des questions pointues qui vous aideront à déterminer ce qu'il sait déjà et l'exactitude de ces connaissances.

**Trouver un moment pour parler.** Une conversation sérieuse avec votre adolescent peut avoir lieu n'importe où. Entamez la conversation quand vous êtes seuls. Profitez des moments pendant lesquels vous lui servez de chauffeur. Tandis que vous le conduisez à sa partie de soccer, demandez-lui comment se déroule sa journée ou parlez d'un reportage que vous avez lu dans les journaux du matin.

**Donner suite.** Après avoir eu avec votre enfant une conversation sérieuse, assurez-vous de lui communiquer clairement les limites. Par exemple, si vous avez fixé des règles pour qu'il navigue sur Internet en toute sécurité, mettez-les par écrit et affichez-les sur le réfrigérateur. Souvenez-vous qu'il est important de souligner *la raison* de ces règles; par exemple, dans le cas de l'Internet, elles ont pour but de protéger sa sécurité et sa vie privée.

Si vous avez des questions à ce sujet ou si vous souhaitez parler d'une situation personnelle, nous vous invitons à communiquer avec votre PCM. Toute démarche effectuée au PCM est strictement confidentielle. Pour le service en français et en anglais, composez le 1 866 872-6336.

[www.shepellfgi.com](http://www.shepellfgi.com)

© Shepell•fgi, 2007

Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PCM ou consulter un professionnel.