

# Solutions

SERVICES  
À LA FAMILLE



PROGRAMMES  
D'AIDE AUX  
EMPLOYÉS

BULLETIN

Numéro 31

## Dix conseils pour VIVRE EN HARMONIE AVEC VOTRE ADOLESCENT

La vie des adolescents est un tourbillon de conflits et de changements sur les plans physique, émotif et social. Ils vivent de nouveaux sentiments, sont confrontés à de nouveaux défis et essaient de se tailler une place dans le monde qui les entoure. Ils veulent tous être indépendants, mais ils ont besoin de parents pour payer leurs factures, leur prêter l'auto et voir à leurs besoins fondamentaux, comme la nourriture et l'hébergement, sans oublier les jeans haute-couture.

Vivre avec un adolescent n'est pas de tout repos; c'est comme prendre place dans le premier banc des plus hautes et plus longues montagnes russes. Une minute vous débordez de fierté pour votre adolescent, puis quelques secondes plus tard vous lui reprochez la vaisselle sale dans l'évier et le réservoir d'essence vide. Comment faire pour vivre en harmonie avec votre adolescent? Voici dix conseils pratiques :

### 1. Rappelez-vous votre adolescence

Essayez de vous souvenir de votre propre adolescence. Quels étaient vos impressions concernant la mode? Quelles étaient vos plus grandes craintes? Comment avez-vous manifesté votre esprit de rébellion? Vos souvenirs d'adolescence vous aideront à comprendre ce que vit votre adolescent et à favoriser la communication. Vous pourrez plus facilement ressentir le bouleversement que vit votre adolescent sur le plan des émotions et des hormones et faire preuve de plus de sensibilité, d'acceptation et de compréhension.

### 2. Passez du temps avec votre adolescent

Qu'ils le montrent ou non, les adolescents ont besoin du soutien et de l'acceptation de leurs parents. Les parents et les adolescents ont souvent des horaires surchargés et ont de la difficulté à se réserver du temps ensemble. Mais en montrant à votre adolescent que vous êtes disponible pour lui, vous lui démontrez que vous vous intéressez à sa vie et que vous l'appuyez inconditionnellement.

Établissez toutes les semaines une soirée familiale où tous les membres se réunissent et discutent de leur journée. Ou organisez une « sortie régulière » au restaurant et au cinéma pour vous et votre adolescent. Vous pouvez aussi vous inscrire à un cours qui vous intéresse tous les deux ou faire du bénévolat ensemble. Quelle que soit l'activité que vous choisirez, ce qui est importe avant tout c'est que vous vous amusiez ensemble.

### 3. Soyez à l'écoute!

Savoir écouter est l'une des qualités les plus importantes d'un parent. Votre adolescent doit avoir l'impression que vous écoutez ses opinions, et qu'il peut compter sur vous s'il a besoin d'aide. En prenant le temps d'écouter ce qu'il a à vous dire, vous aurez une plus grande influence dans sa vie. Vous saurez ce qui se passe à l'école et avec ses amis, ainsi que les défis auxquels il fait face. Il suffit de l'écouter et de ne pas le juger. Montrez-lui que vous vous intéressez à toutes les dimensions de sa vie et que vous respectez ses idées. Vous découvrirez peut-être qu'il commencera même à vous écouter!

\* Permission de photocopier avec la mention de Jennifer McCarthy, consultante, Services à la famille-Canada.

#### **4. N'évitez pas les sujets difficiles**

La drogue, les rapports sexuels, l'alcool, la violence : voilà quelques-unes des pressions auxquelles les jeunes font face. Vous vous sentez peut-être mal à l'aise d'aborder ces sujets, mais la protection de votre adolescent passe avant la gêne. Les ados doivent connaître les faits concernant ces questions. Vous devez aussi leur communiquer vos valeurs et croyances familiales et leur expliquer le comportement que vous vous attendez d'eux.

Il se peut que vous ne sachiez pas comment réagir si votre adolescent vous pose soudainement des questions sur les condoms ou vous demande si vous avez déjà fumé de la marijuana. Soyez franc et compréhensif. Si vous ne connaissez pas la réponse, dites-leur et ensuite renseignez-vous!

Ne jugez pas votre adolescent et ne le critiquez pas s'il exprime des pensées ou des sentiments à caractère sexuel. Que vous l'acceptiez ou non, il est en voie de devenir un adulte et doit avoir des renseignements exacts pour pouvoir faire des choix éclairés à l'avenir.

#### **5. Renégocier les responsabilités et privilèges**

Les adolescents ont besoin de règles à suivre. Mais il est important de renégocier leurs responsabilités et privilèges à mesure qu'ils grandissent. En changeant les règles et les tâches pour que celles-ci correspondent davantage à leur âge, vous leur transmettez un message de confiance et de respect. N'oubliez pas d'inclure votre adolescent dans ces renégociations, d'écouter ses opinions et de trouver un terrain d'entente qui plaît à tout le monde.

#### **6. Soyez un modèle à émuler et affichez vos valeurs**

Il est important de vous afficher en tant que modèle pour votre adolescent et de lui transmettre vos valeurs. Par exemple, en mangeant des repas sains et en acceptant votre corps, vous aurez une plus grande influence sur l'image de soi de votre fille que les vidéos et les revues. Il en est de même pour votre réaction au stress, votre aptitude à contrôler votre colère et votre attitude face à l'alcool et la drogue.

#### **7. Choisissez vos batailles**

Les cheveux verts, la chambre à coucher en désordre, les heures de rentrée dépassées. La liste des batailles peut être longue. Vous croyez parfois que votre

adolescent fait tout pour vous taper sur les nerfs! La meilleure solution est de choisir vos batailles.

En critiquant les détails, vous pouvez finir par créer une atmosphère de bisbille constante et des sentiments négatifs entre vous et votre ado. Conservez votre énergie (et santé mentale) pour discuter des sujets vraiment importants : drogue, rendement scolaire, comportement sexuel responsable et autres valeurs. Si vous choisissez bien vos batailles, votre adolescent est plus susceptible de vous écouter lorsque vous aborderez des questions importantes.

#### **8. Accueillez leurs amis dans votre foyer**

Votre adolescent passe sans doute plus de temps avec ses amis qu'avec vous. Pour vous tenir à l'affût de ce qui se passe dans sa vie, faites en sorte que votre foyer soit un milieu accueillant pour ses amis.

En permettant à votre adolescent d'inviter des amis pour regarder des films ou jouer des jeux vidéo, vous montrez que vous vous intéressez à sa vie. De plus, vous aurez l'esprit en paix parce que vous savez où il est, ce qu'il fait et qui il fréquente. Cela vous permet aussi d'apprendre à mieux connaître ses amis.

#### **9. Discutez avec d'autres adultes**

Parlez à d'autres parents et partagez vos expériences afin de vous aider à mieux composer avec les émotions et les problèmes de l'adolescence. Discutez des conflits familiaux et tentez de trouver des solutions innovatrices. Parfois il suffit de savoir qu'on n'est pas seul à vivre la crise d'adolescence. Communiquez aussi avec les professeurs de votre adolescent. Ils pourront vous dire s'il éprouve des problèmes à l'école et prévenir tout choc lorsque vous recevrez son rapport scolaire.

#### **10. Montrez-leur que vous les aimez**

Finalement, tentez quotidiennement de trouver des raisons pour leur faire des compliments et de souligner leurs exploits, qu'ils soient petits ou grands. Placez des notes sur le frigo ou dans leur sac à dos pour leur dire que vous les aimez et n'ayez pas peur de poser des gestes d'affection. En leur donnant des caresses, des bisous et même une bonne poignée de main, vous leur montrez que, même si leur vie change, votre amour lui demeurera pour toujours.

**Services à la famille** offre de l'aide confidentielle et professionnelle portant sur diverses questions personnelles et liées au travail. Pour en savoir plus sur votre PAE, composez le

**1-800-561-1128**