



## COMMUNIQUER AVEC SON ADO... OUI, C'EST POSSIBLE!

Si vous êtes parents d'adolescents, peut-être avez-vous parfois l'impression de ne pas vivre sur la même planète qu'eux. Ne vous en faites pas, c'est tout à fait normal!

L'adolescence est une période de grands bouleversements et de détachement face à l'autorité parentale.

La communication est à la base de toute relation; il est donc important de ne pas baisser les bras et de garder le contact avec votre adolescent. Or, l'art de communiquer n'est pas aussi facile qu'il en a l'air.



Une bonne communication implique de l'écoute et une ouverture de part et d'autre. Malheureusement, certaines attitudes sont des obstacles à la communication. Par exemple, il n'est pas agréable pour un ado de discuter avec un parent qui veut tout contrôler, qui fait de longs sermons ou qui critique tout ce qu'il fait. Même chose pour un parent qui se trouve face à un adolescent qui ne l'écoute pas, qui lui manque de respect, qui est renfermé ou hypersensible. Comme parent et comme guide, c'est votre rôle de faciliter la communication avec votre adolescent. Voici quelques conseils qui vous aideront à bien le faire :

**Parlez à votre adolescent.** Ne lui parlez pas seulement des choses qu'il doit faire (étudier, faire la vaisselle, le ménage de sa chambre, etc.). Prenez le temps de lui parler de ses passions, de ses projets de fin de semaine, de ses objectifs de vie, etc.

**Écoutez votre jeune.** L'écoute fait partie intégrante d'une bonne communication. Les adolescents veulent que leurs parents écoutent leurs histoires, leurs préoccupations et leurs sentiments avec empathie. S'ils se sentent écoutés, ils seront plus enclins à vouloir discuter avec vous.

**Traitez votre adolescent avec respect et ne rejetez pas ses sentiments ou ses opinions.** Écoutez son point de vue en gardant l'esprit ouvert et essayez de trouver des moyens de discuter et de convenir de vos désaccords sans poser de jugement. N'oubliez pas que votre adolescent est différent de vous, et respectez-le comme une personne à part entière. Toutefois, il doit être conscient qu'il doit faire de même avec vous.

**Soyez digne de confiance.** Il est important de respecter la vie privée de votre adolescent. Ne vous moquez pas de ses histoires personnelles ou de ses mésaventures et ne les répétez pas sur tous les toits.

**Évitez les sermons.** Votre adolescent hésitera à se confier à vous s'il sait qu'il se fera encore sermonner. Exprimez-lui vos inquiétudes calmement et faites-lui prendre conscience des impacts de ses actions tout en lui rappelant les règles et les conséquences. Gardez en tête que l'adolescence est une période d'expérimentation.

**Passez du temps avec votre adolescent.** Essayez de passer du temps de qualité avec lui chaque jour en faisant des activités qui conviennent à son âge et ses intérêts. Que ce soit pour préparer le souper, faire du magasinage, le conduire à l'école, ou l'aider à trouver son premier emploi, ces expériences aident à bâtir la confiance et le respect qui sont à la base de la communication. Votre ado verra que vous êtes là pour lui autant lorsqu'il a un problème que quand tout va bien.



## COMMUNIQUER AVEC SON ADO... OUI, C'EST POSSIBLE!

**Demandez plutôt que d'imposer.** Ne cherchez pas à tout contrôler et à être trop directif. Au lieu de lui imposer l'heure à laquelle il doit rentrer, demandez-lui plutôt à quelle heure, il a l'intention de rentrer. Si vous jugez que c'est trop tard, vous pourrez négocier et en arriver à un compromis.

**Prenez du recul.** Si une conversation devient trop émotive, il peut être préférable de se retirer et de reprendre la discussion lorsque tout le monde sera calmé.

**Donnez-lui des responsabilités importantes.** Faites-le participer aux tâches ménagères, telles que pelleter l'allée, tondre le gazon... Il se sentira impliqué dans la vie de la maison.

Rappelez-vous que le parent parfait n'existe pas et qu'il est normal de se sentir dépassé par moment. Un bon sens de l'humour peut parfois aider à dédramatiser une situation. Choisir ses batailles permet aussi de maintenir une relation saine et harmonieuse avec votre adolescent.

Gardez en tête que vous n'êtes pas seul. Si le comportement de votre ado vous inquiète, n'hésitez pas à communiquer avec Réseau Enfants-Retour au **514 843-4333**.

### Autres ressources utiles

**Tel-Jeunes**

1 800 263-2266

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

**Jeunesse, j'Écoute**

1 800 668-6868

[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)

**LigneParents**

1 800 361-5085

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

**Première Ressource (aide aux parents)**

1 866 329 4223

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

