

L'art d'être parent

Communication entre adolescents et parents

Comment en faire une expérience positive

La communication positive peut être très difficile entre les parents et leurs adolescents. À cette étape de leur développement, les adolescents commencent à se détacher de leurs parents à mesure qu'ils acquièrent leur autonomie. C'est aussi une période de frustration pour les adolescents en raison des changements hormonaux, de la pression exercée par leurs camarades et d'autres facteurs stressants de leur vie. Parfois, les parents trouvent qu'il est pratiquement impossible de parler à leurs adolescents... or il est possible de le faire. Les parents peuvent utiliser certaines stratégies qui les aideront à ouvrir les voies de la communication. Un parent doit prendre le temps d'établir une relation avec son adolescent et de gagner sa confiance.

Douze façons d'être positif

1. Soyez conscient du moment approprié pour communiquer (dans la voiture, au coucher, au souper).
2. Passez du temps seul avec votre adolescent à effectuer une activité que vous aimez tous les deux (aller à la pêche, manger une crème glacée, aller au restaurant, promenades à pied ou en vélo).
3. Indiquez régulièrement à votre adolescent qu'il est quelqu'un d'important.
4. Soyez conscient de l'humeur et des sentiments de votre adolescent même s'il ne les exprime pas avec des mots.
5. Donnez les mots à votre adolescent lorsqu'il est incapable de s'exprimer parce qu'il est en colère, blessé ou frustré. (p. ex. Tu as l'air contrarié ou fâché.)
6. Écoutez tout ce qu'il a à vous dire sans lui couper la parole.

7. Ne critiquez jamais les commentaires de votre adolescent, même s'ils sont négatifs. Faites vous l'écho de ses émotions.
p. ex. Adolescents - « Je déteste mon petit frère. »
Parent - « On dirait que Tyler te cause de la frustration. Qu'est-ce qui s'est passé? »
8. Essayez de ne pas lui donner de conseils s'il ne les a pas demandés, car cela pourrait l'inciter à s'éloigner de vous. Par contre, vous voudrez peut-être lui demander comment il aimerait résoudre le problème ou réagir.
9. Évitez le recours au sarcasme et à l'humiliation.
10. Ne corrigez jamais votre adolescent devant quelqu'un d'autre, mais en privé.
11. Si vous vous sentez contrarié par votre adolescent, attendez un autre moment pour en discuter avec lui.
12. Démontrez de bonnes techniques de communication (p. ex. contact visuel, attendre son tour, politesse, langage corporel approprié).

Mots pour entamer une conversation / phrases positives / mots du cœur

- Je t'aiderai toujours.
- Tu es quelqu'un d'important.
- Je t'aime!
- Oh! Cela me fait tellement plaisir que tu...
- J'avais tort quand j'ai...
- Je m'excuse de...
- Je te comprends.
- Je suis fier de toi.
- J'ai confiance en toi.
- J'ai besoin de toi pour...
- Je sens que...
- Que penses-tu de...?

Conseil : Mettez l'accent sur le positif plutôt que le négatif.