

L'importance des amitiés à l'adolescence

L'adolescence étant une période d'exploration et de définition de soi importante, il se peut que votre jeune change de cercle d'amis à plusieurs reprises. En raison de leur développement, il est possible que le type de relation amicale évolue au travers des ans, passant d'amitiés davantage centrées sur des activités vers des amitiés plus réciproques et profondes. Il est aussi bien reconnu que les adolescents en milieu d'adolescence sont plus sensibles au regard des autres et peuvent réagir plus fortement à l'influence de leurs pairs.

Votre rôle comme parent

Comme parent, **votre rôle est davantage de guider et d'influencer votre ado pour qu'il ou elle puisse développer ses propres capacités.** Vous pouvez le ou la conseiller sur la façon de se comporter, lui enseigner des valeurs, des croyances, etc.

Il ne faut pas sous-estimer le fait que votre jeune apprend beaucoup en vous imitant, même s'il ou elle vous dirait peut-être le contraire. Le modelage est donc particulièrement utile pour aider votre jeune à développer ses compétences relationnelles.

Rappelez-vous que l'objectif n'est pas d'être parfait ou parfaite, mais faire de son mieux !

Si la situation vous inquiète

Si jamais vous avez des inquiétudes pour le bien-être de votre jeune ou sa sécurité, n'hésitez pas à interpellier les services sociaux du CLSC, le programme Aire ouverte ou bien l'équipe-école pour obtenir du soutien.

Ressources utiles

Pour plus d'informations sur le sujet, voici quelques suggestions à rechercher sur le web:

- Étincelles - Pour des parcours amoureux et intimes positifs
- En mode ado
- Fondation Jeunes en tête
- Espace parents
- Guide Ado IOI- CIUSSS Capitale Nationale

Pour obtenir du soutien ou des services:

- Accueil psychosocial 819-780-2220 poste 48415
- Info-social, 811 option 2
- Aire ouverte 819-572-2473
- Jeunesse, j'écoute 1-800-668-6868
- Tel-jeunes 1-800-263-2266



Guide pour les parents

LES AMITIÉS À L'ADOLESCENCE

Introduction

Comme l'adolescence est une période où les relations avec les autres, particulièrement les amis, sont très importantes, ce guide a été conçu pour vous informer et vous outiller sur des stratégies pour accompagner votre jeune dans le développement de ses habiletés relationnelles. Comme le sujet est très vaste, n'hésitez pas à poursuivre votre lecture avec les références laissées à la fin !

Les habiletés relationnelles

Les habiletés relationnelles, ce sont un ensemble de compétences que tout être humain développe pour entretenir des relations avec son entourage.

Par exemple:

- Créer et maintenir des relations saines
- Communiquer
- Coopérer
- Résoudre des conflits avec les autres.
- Avoir une écoute active/ faire preuve d'empathie

(Conseil supérieur de l'éducation, Gouvernement du Québec, 2020)

À l'adolescence, le développement des habiletés relationnelles et la gestion des influences sociale sont très importants. **Cela leur permet d'avoir des amitiés plus positives et significatives, mais aussi de favoriser une meilleure santé mentale.**

Cela diminue aussi la probabilité de présenter des troubles du comportement, de consommer de façon problématique, d'avoir des comportements agressifs, de présenter des comportements sexuels à risque ou bien de décrocher de l'école.

Accompagner

- Prenez régulièrement du temps avec votre ado pour avoir une discussion et prendre de ses nouvelles. Restez à jour, car ses amitiés peuvent changer dans le temps !
- Faire preuve de curiosité par rapport à ses ami(e)s.
 - *Soyez dans l'écoute plus que dans le jugement.*
 - *Gardez en tête que le plus important est de maintenir un lien de confiance et de guider votre ado, pas le ou la contrôler.*
 - *Démontrez par vos paroles et actions que vous avez confiance en la capacité de votre jeune.*
- Discutez ensemble de ce qui est acceptable ou moins dans une amitié.
 - *Tentez d'abord d'aller chercher son point de vue*
 - *Vérifiez ensuite si votre jeune est prêt ou prête à recevoir des conseils de votre part. Ça aidera beaucoup à ce que votre opinion soit considérée.*
- Reconnaître l'importance des amis
 - *N'hésitez pas à les inviter à la maison*
 - *Prenez du temps pour les connaître et créer un contact positif.*
- Lorsque ça va moins bien avec un ami ou une amie, aidez votre jeune
 - *À trouver des moyens pour mettre des limites*
 - *Si les deux êtes d'accord, prenez le rôle du parent « qui dit non ». Vous pouvez trouver avec votre jeune un mot clé ou une façon de faire.*
- Si votre jeune semble isolé ou isolée :
 - *Abordez le sujet dans l'écoute*
 - *Proposez des moyens, comme des activités parascolaires, des clubs, la maison des jeunes, etc.*

Les mauvaises influences

Il est possible, pendant l'adolescence, que votre jeune développe de nouvelles amitiés qui ne vous apparaissent pas saines ou qui vous inquiètent. Votre jeune peut passer du temps avec d'autres ados qui n'ont pas les mêmes valeurs que vous, qui proviennent d'un milieu différent, qui consomment, etc.

- Vous pouvez être tenté ou tentée d'agir en interdisant à votre jeune de fréquenter ces amis. Toutefois, **il est fortement conseillé de rester dans l'écoute sans jugement et d'amener des réflexions pour que votre jeune prenne ses décisions par lui-même ou elle-même.**

Posez-lui des questions comme :

- *Comment te sens-tu dans cette relation d'amitié ?*
- *Qu'est-ce que cette amitié t'apporte ?*
- *Qu'est-ce que tu aimes ou n'aimes pas de cette amitié ?*
- *Parle-moi des moments où ça fonctionne moins bien dans cette amitié (ex. chicanes, malentendus, etc.).*
- *Te sens-tu respecté ou respectée ?*
- *Sens-tu que tu as de l'espace pour exprimer ton opinion ?*
- *Perçois-tu que vous êtes égaux, que vous accordez la même importance l'un à l'autre ?*

(Étincelles — Pour des parcours amoureux et intimes positifs)

Aussi, en cas d'inquiétudes, n'hésitez pas à lui faire part de vos préoccupations à son égard. Le fait de vous montrer bienveillant et à l'écoute peut aider votre jeune à prendre conscience qu'une amitié ne lui convient pas.