

Attitudes clés

Votre enfant apprend à communiquer en observant. Un parent qui démontre, par exemple, du calme et du respect favorise chez son enfant des comportements similaires.

Voici quelques exemples d'attitudes clés :

- Ouverture : être à l'écoute de ce que votre ado partage, même si cela vous surprend ou si vous n'êtes pas d'accord.
- Empathie : reconnaître et valider ses émotions
 - « Je comprends que tu te sens en colère... »
- Patience : accepter les silences et les hésitations. Parfois, votre enfant a besoin de temps pour formuler sa pensée.
- Initiative : proposer des moments ensemble sans pression.
- Disponibilité : montrer que vous êtes là, prêt à écouter.

Votre posture compte souvent plus que vos mots.

Ressources utiles

Pour plus d'informations sur le sujet :

- Tel-jeunes Parents
(<https://www.teljeunes.com/fr/parents>)
- Fondation Jeunes en Tête
(<https://fondationjeunesentete.org/>)
- Programme Étincelles
(<https://etincelles.uqam.ca/>)

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



École Mitchell-Montcalm



ÉCOLE
**Mitchell
Montcalm**



Guide pour les parents

ENTRETENIR UNE BONNE
COMMUNICATION AVEC
SON ADOLESCENT OU
ADOLESCENTE

Introduction

Ce guide a pour objectif de vous outiller à maintenir un bon lien avec votre enfant. L'adolescence est une période de changements importants dans la vie de votre jeune qui peut vous paraître plus distant(e). La communication peut devenir plus difficile, mais elle reste essentielle. Ce dépliant vous propose des repères concrets pour garder le dialogue ouvert avec votre jeune.

Choisir les bons moments

Les échanges sont souvent plus faciles lorsque le lieu et le moment sont propices. L'objectif est de créer des moments propices à la conversation, mais sans la forcer. Évitez ainsi d'aborder des sujets difficiles lorsque vous ou votre ado avez eu une grosse journée ou n'avez pas assez de temps.

- Pendant une activité (cuisine, voiture, marche).
- Côte à côte, plutôt que face à face
- Lors d'un sport ou d'un loisir (marche, sortie au cinéma, balade en voiture, etc.).
- **Quand vous êtes disponible émotionnellement.**

Moins c'est formel, plus c'est propice aux confidences.

Comment favoriser le dialogue

Ouvrez la conversation simplement

- « Comment ça se passe ces temps-ci pour toi ? »

Posez des questions ouvertes

- Évitez les questions qui se répondent par « oui » ou « non »

S'intéresser à lui ou elle :

- ce qu'il ou elle fait de ses journées, ses champs intérêts, etc.

Écoutez avant de conseiller

- Résistez à l'envie de régler rapidement le problème

Validez les émotions sans juger

- « Je vois que tu es fâché, c'est compréhensible. »

Reformulez pour montrer que vous comprenez

- « Si je comprends bien... »

Respectez une certaine confidentialité

- Sauf si la sécurité de votre jeune est en jeu.

À garder en tête

Le retrait ou les réactions vives de votre ado ne sont pas dirigés contre vous. Elles sont bien souvent une manière d'exprimer un trop-plein émotionnel ou un besoin de se protéger.

Votre enfant vit une période de changements importants et son cerveau est encore en développement, ce qui fait en sorte qu'il peut avoir des réactions impulsives et non contrôlées.

Si votre enfant refuse de parler

- Le silence est souvent une stratégie de protection, pas un rejet.
- Restez disponible, sans insister ni forcer. Nommez à votre enfant que vous souhaitez respecter son silence.
- Continuez à proposer des moments partagés.
- Offrez d'autres moyens d'expression :
 - messages texte
 - lettres
 - journal

Le lien se maintient même sans paroles.

En résumé:

- Les adolescents s'ouvrent davantage lorsqu'ils se sentent écoutés sans jugement.
- Nommer les émotions aide à mieux les réguler.
- Une relation sécurisante avec un adulte favorise la communication et le partage.
- La qualité du lien prime sur la quantité de discussions.

Vous n'avez pas à être parfait(e).

Faire preuve de présence, de cohérence et de bienveillance fait déjà une grande différence.