Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Être présent dans la vie de votre adolescent

L'adolescence est une période difficile autant pour les parents que pour les enfants. Au cours de cette période de tribulations et d'erreurs, nos fils et nos filles partent en quête de leur autonomie et nous apprenons à nous départir de notre rôle de parents.

Des conseils pratiques



Quand vos relations sont fondées sur l'amour et la confiance, vous aidez votre enfant à devenir adulte. Il importe d'avoir une attitude positive et des aspirations réalistes. Faites confiance à votre adolescent, mais acceptez aussi les erreurs qu'il commettra parfois.

Les adolescents sont aux prises avec de nombreux problèmes, entre autres :

Les changements physiologiques normaux. Rassurez-les. Évitez les plaisanteries sur la mue de sa voix ou l'apparition des seins.

L'alcool. Prêchez par l'exemple. Parlez du danger de l'alcool au volant. Incitez-les à ne jamais conduire après avoir consommé de l'alcool.

- **Le tabagisme.** Parlez ouvertement du tabagisme et de ses conséquences. Donnez l'exemple en ne fumant pas.
- **Les drogues.** Soyez informé. Si vous croyez que l'adolescent consomme des dogues, aidez-le à faire de bons choix et condamnez ceux qui ne le sont pas.
- **Le statut social.** Si l'adolescent est timide et craintif, encouragez-le à joindre un club ou un groupe organisé où il se fera plus facilement des amis.
- **L'amour.** À l'adolescence, l'amour est sérieux et les ruptures vont droit au cœur. Votre compassion l'aidera à dissiper sa colère et la dépression.
- **La sexualité.** Énormément d'amour à la maison pourra réduire le besoin d'en trouver dans des relations sexuelles. Renseignez l'adolescent sur les maladies transmises sexuellement.
- **Les moyens de contraception.** Les adolescents sont souvent mal informés sur les conséquences des relations sexuelles. Parlez-leur de la grossesse et des méthodes de contraception. S'il vous est difficile d'aborder le sujet, fournissez-leur des brochures et des livres à ce sujet.
- **La délinquance.** Les bravades se limitent souvent à une intervention de la police ou à un acte de vandalisme sans conséquence. Demandez à l'adolescent la raison de son geste et surveillez les signes de récidive. S'il y a lieu, demandez de l'aide.

Ouvrir des portes

- Profitez des moments de détente pour amorcer le dialogue, par exemple, lors des activités familiales ou quand vous accomplissez ensemble des tâches ménagères.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.

- Surveillez-le, mais sans l'épier, le taquiner ou l'accuser. Vous lui montrerez ainsi que vous êtes intéressé, mais que vous ne portez pas de jugement.
- Prêtez une oreille attentive et manifestez de la sympathie lorsque l'adolescent se rapproche de vous. Faites-lui des compliments quand il les mérite.
- Acceptez le fait que les adolescents aiment naturellement le secret et l'autonomie.
- Le respect que vous lui portez, la confiance que vous lui manifestez et votre attention lui montrent que vous êtes toujours là pour l'aider.
- Décidez si vous devriez prendre position, discuter de la situation ou lâcher prise. Posez-vous d'abord ces questions :
    - La situation est-elle négociable?
    - La discussion est-elle productive?
    - Le comportement est-il nuisible?
    - L'expérience est-elle le meilleur moyen d'apprendre?
    - Existe-t-il une approche positive?
- Souvenez-vous qu'une critique constructive est plus facile à accepter. Soyez honnête à l'égard de vos propres défauts et tolérez les siens.
- Si l'adolescent a mal agi, essayez de concentrer votre désapprobation sur le geste et non pas sur l'adolescent.

Les difficultés du rôle parental à l'adolescence pourraient vous inciter à croire que quelqu'un d'autre a soudainement remplacé votre petit garçon ou votre petite fille. À l'adolescence, le jeune développe sa propre personnalité. Cependant, sa relation avec ses parents est encore ce qui influence le plus sa vie. Essayez de comprendre les nombreux problèmes qu'il rencontre et procurez-lui l'espace qui lui permettra de voler de ses propres ailes. Soyez disponible, ouvert et ne le jugez pas. L'amour que vous lui manifesterez vous permettra de préserver entre vous et l'adolescent le lien de confiance et la complicité.