

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.

Des suggestions à l'intention des parents de préadolescents

Vous n'arrivez pas à comprendre l'intérêt soudain de votre fillette de neuf ans pour le magasinage, le vernis à ongles et les revues de mode? Vous êtes déconcerté par le désordre qui règne dans la chambre de votre fils de 10 ans qui a placardé sur la porte une affiche *Défense d'entrer?* Si vous avez un enfant âgé de 9 à 12 ans, vous avez certainement remarqué certains changements récents – au plan de ses centres d'intérêt, de son espace vital et de sa façon de communiquer.

Bien que ces changements puissent être une source de frustration pour certains parents, il faut se rendre à l'évidence qu'ils sont universels chez les préadolescents, car ceux-ci sont à la recherche d'une identité qui leur permettra de se démarquer du monde qui les entoure.

Voici des conseils pour aider les parents à mieux vivre ce passage vers l'adolescence.

Procurez-lui de l'espace et de l'intimité. Même s'il semble se replier sur lui-même, le préadolescent vous transmet le message suivant : « J'essaie de découvrir qui je suis vraiment. » Pour le parent, la meilleure chose à faire est de respecter le besoin d'espace et d'intimité du préadolescent. Efforcez-vous de lui laisser un espace où il se sentira indépendant. La plupart du temps, cet espace c'est sa chambre, la seule pièce dans la maison où il a l'impression de pouvoir exprimer son identité.

Préadolescent et désordre vont de pair. En découvrant son identité, le préadolescent acquiert des objets qui reflètent sa personnalité. Souvenez-vous que ces objets, des photos, des affiches, des cartes, des notes et autres qui selon vous ressemblent à un fouillis sont le reflet de sa jeunesse.

Choisissez vos batailles. Demandez-vous si son choix de musique ou encore le fouillis qui règne dans sa chambre est aussi grave que faire l'école buissonnière, prendre des risques inutiles ou conduire son vélo de façon dangereuse. Si des peccadilles suscitent chez vous une réaction exagérée, le préadolescent ne sera pas porté à se confier à vous lorsqu'il rencontrera un véritable problème. Soyez ferme sur les questions essentielles et faites preuve de souplesse pour les choses moins importantes.

Écoutez attentivement. Pratiquez l'écoute active, que ce soit important ou non. Résistez à l'envie de traiter à la légère les problèmes qui vous semblent ridicules et essayez de garder l'esprit ouvert. Concentrez-vous sur ce que le préadolescent vous dit vraiment – même s'il ressent de l'incertitude, du stress, de l'énervement, etc. – et manifestez de l'empathie et de la compréhension.

Passez le bon message. Durant la préadolescence, les parents peuvent être portés à exprimer leur désaccord à l'égard des changements comportementaux qui touchent leurs enfants; il est donc important de louanger les habiletés et les réalisations du préadolescent et de lui souligner votre admiration aussi souvent que possible.

Les années de la préadolescence peuvent s'avérer aussi difficiles pour les parents que pour les enfants. En donnant de l'espace à votre enfant et en créant une atmosphère de communication ouverte et honnête, vous aurez l'assurance que votre enfant acquiert son autonomie sans batailles majeures et que, malgré les changements, votre relation demeure essentiellement intacte.
© 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.