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.

La discipline et l’adolescence

Nous savons tous que l’adolescence est cette période où s’effectue la transition entre l'enfance et l'âge adulte. Il est alors normal de voir l’adolescent lutter pour obtenir son indépendance et défier l'autorité parentale. Même s’il recherche l’indépendance et qu’il est souvent contrarié par les règles et limites imposées par ses parents, l’adolescent ne désire pas nécessairement accepter les responsabilités et les conséquences qui vont de pair avec l’autonomie. C'est pourquoi les parents doivent aider leurs enfants à effectuer la transition de la discipline parentale à l'autodiscipline.



L’évolution du rôle des parents

Tandis que leur adolescent se transforme en adulte, les parents voient leur rôle changer de façon radicale. Ils constatent avec tristesse que leur enfant n’a plus besoin d’eux autant qu’avant. Et, au moment où celui-ci s’apprête à voler de ses propres ailes, le parent, dont le rôle était de protéger et d’éduquer, devient graduellement un guide pour l’adolescent.

Plutôt que de se concentrer seulement sur la discipline, les parents d'un adolescent doivent l’aider à développer son aptitude à prendre de bonnes décisions. Puisque l'adolescent manque d’expérience et de clairvoyance, ils doivent lui apprendre à réfléchir avant d’agir. Les parents doivent alors savoir quand et comment lâcher prise.

Quelques conseils destinés aux parents d'adolescents

- Ne perdez pas le contrôle. Des parents qui ont perdu le contrôle ne peuvent aider des adolescents qui n’ont pas de contrôle.
- Écoutez. Votre façon d’écouter et vos efforts pour comprendre peuvent atténuer la colère ou la frustration chez votre adolescent.
- Retenez-vous. Évitez les discours et les sermons.
- Éloignez-vous. S’il n’y a pas de risques importants, laissez-le subir les conséquences de ses gestes. Soyez un guide et non pas un sauveteur.
- Choisissez vos batailles avec soin.
- Traitez les problèmes un à la fois.
- Concentrez-vous sur le comportement de l’adolescent et non sur sa personne.
- Que votre amour soit toujours inconditionnel. Dites-lui ou montrez-lui que vous vous souciez de lui. C'est le meilleur moyen d'aider l’adolescent à développer la confiance en soi.

Fixez des limites

Les psychologues pour enfants et les spécialistes de l'adolescence s'accordent à dire que l'adolescent, même s'il sera bientôt un adulte, a besoin et souhaite que certaines règles de base lui soient fixées. En fait, l'adolescent devra prendre des décisions de plus en plus difficiles, dont certaines peuvent avoir des conséquences mortelles – consommer de l'alcool et conduire un véhicule, consommer des drogues ou avoir des relations sexuelles.

En fixant des limites, vous pouvez l'aider à naviguer dans ces eaux troubles. Pour réussir et éviter les conflits, vous devez impliquer l'adolescent dans l'établissement des limites. Il est important pour lui de pouvoir émettre son opinion et de savoir qu'elle est prise en compte.

Une entente sur le comportement

Une entente sur le comportement est un document écrit précisant les termes de l'entente négociée avec l'adolescent en ce qui concerne son comportement, les limites établies et ses responsabilités. En impliquant l'adolescent dans le processus contractuel, vous démontrez que vous respectez son opinion et vous l'aidez à prendre des décisions. L'entente devrait inclure les règles de base importantes qui s'appliquent à la sécurité de l'adolescent, ainsi que des conséquences précises.

Une entente sur le comportement peut :

- Aider l'adolescent et les parents à se concentrer sur les buts plutôt que les émotions.
- Permettre à l'adolescent de réaliser qu'il exerce un certain contrôle sur sa vie et réduire les guerres de pouvoir entre les parents et l'enfant.
- Prévenir les malentendus et la procrastination.
- Donner aux parents et à l'adolescent un sentiment de réalisation.
- Encourager le respect mutuel puisque les deux parties en cause doivent respecter les termes de l'entente.

Les parents et l'adolescent doivent s'entendre sans contraintes. L'entente doit être précise, ne pas donner lieu à un conflit ou à un désaccord, et devrait contenir une récompense et-ou des conséquences. Essayez de vous en tenir aux termes de l'entente pendant une période d'essai d'au moins un mois avant de décider si elle fonctionne bien ou si elle doit être renégociée.

Une toute nouvelle relation avec le jeune adulte

Tout en guidant votre enfant dans une nouvelle forme de discipline, efforcez-vous d'entretenir une atmosphère où règnent le respect mutuel et l'amour. Votre rôle consiste maintenant à l'encourager et le soutenir et non pas à faire de l'interférence.

Aussi difficile que ce soit, vous devez accepter le fait que votre enfant devient adulte et doit apprendre à décider pour lui-même. Surtout, conservez votre sens de l'humour. Soyez heureux et fier de voir votre enfant se transformer en adulte.
© 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.