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.

Communiquer avec les adolescents

Pendant l'enfance de votre fils ou de votre fille, votre responsabilité à titre de parent signifiait, entre autres, que vous connaissiez son univers dans ses moindres détails et que vous saviez ce qui lui arrivait au quotidien.



À présent, votre adolescent prend ses distances et repousse vos tentatives de dialogue. Cela vous inquiète peut-être; vous vous sentez rejeté et avez du mal à accepter ce changement majeur dans votre relation.

Vous devez accepter ce qui est une étape normale et provisoire. Votre ado n'est pas en train de vous rejeter, mais essaie plutôt de se débarrasser de son identité d’enfant tout en acquérant une autonomie somme toute normale et sa nouvelle personnalité d’adulte.

Rappelez-vous que même si les amitiés de votre ado et les liens avec ses pairs semblent être la seule chose qui compte pour lui, la relation qui existe entre vous deux reste celle qui comptera le plus dans sa vie.

Conseils pour dialoguer avec les adolescents

Généralités

- Manifestez un amour inconditionnel. Rappelez à votre enfant que même si vous déplorez son comportement, vous serez toujours là pour lui et l'aimerez toujours.
- Souvenez-vous que les adolescents ont une estime de soi chancelante. Rassurez votre ado, dites-lui que c’est une personne exceptionnelle, unique. Donnez votre accord chaque fois que la situation le justifie. Saluez ses efforts, et pas seulement les réussites, et ne minimisez JAMAIS ses sentiments ou ses idées.
- Votre adolescent a le droit de se tromper! S’il commet une erreur sans conséquence grave, il en tirera une leçon.
- Votre nouveau rôle n'est plus de tenir votre enfant par la main, mais de lui servir à présent de guide. Cela signifie que vous pouvez lui présenter plusieurs solutions, mais qu’il lui revient de choisir celle qui lui convient. Acceptez aussi que votre enfant trébuche parfois.
- Il y a plus de chances qu’un ado respecte vos règles si vous en instituez le moins possible et que vous appliquez avec cohérence celles que vous fixez. Montrez-vous ferme et indiquez clairement vos exigences. Si vous dites « Ne rentre pas trop tard ce soir », vous laissez place à l’interprétation. Soyez plus clair : « J’aimerais que tu rentres avant 22 heures ».
- Définissez ce qui est essentiel et ce qui est acceptable, et négociez avec votre ado. Vous pouvez, par exemple, décider que le désordre de sa chambre, même s’il vous énerve, n’est pas une priorité. Acceptez de fermer les yeux pourvu qu’il ne laisse pas traîner de nourriture parce que cela attire les insectes, ou pire!

- Facilitez les occasions de dialogue. Suggérez des activités communes : faire une promenade, louer un film ou regarder ensemble une émission de télévision.

- Fêtez en famille les succès de votre ado, allez souper au restaurant, préparez-lui son plat préféré, invitez-les à aller voir un spectacle.

- Ne commentez pas chaque geste, décision ou choix de votre enfant. Attendez qu'il vous demande votre opinion.

- Admettez vos propres points faibles et erreurs. Si vous vous êtes emporté au point de crier inutilement plus tôt dans la journée, présentez des excuses. Expliquez que vous étiez fatigué ou stressé, et que vous avez agi avec impulsivité. Votre ado appréciera votre sincérité et apprendra que l'on peut exprimer franchement sa vulnérabilité.

- Écoutez, écoutez et écoutez! Vous en apprendrez davantage de votre adolescent, qui en retour s'exprimera plus, en l'écoutant plutôt qu'en parlant.

Faciliter le dialogues

- Soyez à l'affût des signes indiquant que votre enfant veut vous parler. Ces signes ne sont pas toujours verbaux; si vous constatez qu'il rôde dans la cuisine ou que vous êtes soudainement l'objet de son affection, il se peut qu'il cherche une ouverture entamer le dialogue.

- Concentrez-vous sur ce que votre ado est en train de vous dire. Laissez ce que vous étiez en train de faire. Indiquez-lui que vous accordez beaucoup d'importance à cette conversation.

- Écoutez plus et parlez moins.

- Ne le bombardez pas de conseils et attendez plutôt qu'il vous en demande.

- Si trouvez que votre ado dramatise une situation, ne dénigrez cependant pas ses sentiments.

- Répondez à ce qu'il exprime en montrant que vous comprenez : « J'ai l'impression que ce que tu ressens, c'est… » Vous lui montrez ainsi que vous avez prêté attention, et cela peut l'aider à clarifier ses sentiments.

- Essayez de vous mettre dans la peau d'un conseiller impartial dont l'objectif est de transmettre ce qu'il sait pour aider votre ado à prendre ses propres décisions.

- Si votre ado semble contrarié, restez calme et soyez rassurant.

- Aidez votre ado à résoudre son problème; indiquez-lui divers choix et parlez des incidences possibles de chacun. Laissez-le prendre la décision finale et en assumer les suites.

- Ne soyez pas catégorique! Ne faites ni sermon, ni reproche, ni menace à votre ado, car cela peur se révéler le meilleur moyen de saper la communication avec lui.

- Laissez à votre adolescent la possibilité de poursuivre la discussion. Expliquez clairement qu'il n'y a pas de limite de temps pour aborder une question et que vous serez heureux d'en parler de nouveau, lorsqu'il en sentira le besoin.

Pour lancer la discussion

- Choisissez le moment opportun. Attendez les signes indiquant que votre ado est prêt. N'abordez pas de sujets sérieux lorsqu'il s'apprête à sortir, qu'il a un rendez-vous ou qu'il est déjà stressé.

- N'abordez pas certains sujets épineux devant d'autres personnes.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Ne soyez pas catégorique. Ne faites ni la morale, ni de reproche ni de menace.
- Ne discutez pas de questions épineuses si l'un de vous est en colère, fatigué ou stressé.
- Les déplacements en voiture sont de bonnes occasions d'entamer une conversation. Ils permettent de communiquer sans croiser le regard de l'interlocuteur, ce qui intimide un grand nombre d'ados. Dans une voiture, votre interlocuteur ne peut pas éviter la discussion! Si toutefois la conversation tourne mal, immobilisez le véhicule pour ne pas causer d'accident!
- Lorsqu'il faut absolument aborder une question difficile, employez le « je ». Cela vous permet de présenter vos opinions sans qu'elles soient menaçantes. Exemples :

Dites : « Lorsque je dois ramasser du linge sale par terre, j'ai l'impression qu'on me traite en domestique. »

Soulignez les conséquences négatives de ses gestes. Malgré leur impudence, la plupart des ados ne tiennent pas vraiment à ce que leurs parents souffrent de leurs agissements. Dites : « Il faut que je me penche pour ramasser les vêtements qui traînent, et ça n'arrange pas mon mal de dos. »

Essayez de vous entendre sur certaines mesures précises : « Dorénavant, j'aimerais que tu mettes ton linge sale dans le panier? »

- Trouvez des approches non menaçantes pour aborder les sujets importants. Demandez à votre ado s'il a vu la dernière campagne publicitaire contre la toxicomanie ou le tabagisme. Partez de cet exemple pour soulever la question précise que vous avez à l'esprit.
- Rappelez-vous que votre ado emploiera peut-être la même stratégie pour soulever certaines questions. Soyez prêt et montrez-vous réceptif.
- Écoutez, écoutez et écoutez!

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.