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.

Avoir une bonne conversation: parler de problèmes sérieux avec un adolescent ou un préadolescent



Nombre de parents trouvent plus difficile de parler à leurs enfants de sexualité et de drogues que de demander une augmentation de salaire à leur patron. En raison de la couverture médiatique qui entoure ces sujets et de l'éducation sexuelle qu'ils reçoivent à l'école, vous pourriez être tentés d'éviter cette conversation dans l'espoir qu'ils en savent déjà suffisamment. Mais, contrairement à certaines conversations que vous pourriez tenter d'éviter, celles avec vos enfants ne devraient pas être retardées.

L'influence des médias

Les enfants grandissent rapidement et, en tant que parent, il n'est pas toujours évident de comprendre ce qu'ils vivent. L'internet, la télévision, la messagerie texte et les autres médias sociaux sont difficiles à surveiller. Les jeunes sont exposés à des images et à de l'information qui n'existaient pas à l'époque où leurs parents avaient leur âge. Si l'appareil médiatique peut paraître excessif, son influence quotidienne souligne l'importance de parler à votre enfant de certains problèmes.

Quand un adolescent désire se renseigner sur la sexualité, il s'adresse souvent à ses parents, aux personnes qui prennent soin de lui ou à ses amis; cependant, en réalité, très peu de jeunes obtiendront auprès de leurs parents une éducation en matière de santé associée aux activités sexuelles. Les films pour adultes étant projetés directement dans votre salle de séjour, vous devez prendre l'initiative d'aborder avec vos enfants des sujets délicats afin d'éviter que les médias deviennent leur source d'information privilégiée. Alors que les préadolescents et adolescents sont de plus en plus précoces en matière de sexualité, il devient impératif d'ouvrir les lignes de communication le plus tôt possible.

La pression des camarades et l'estime de soi

L'adolescence est souvent une période difficile et peu d'adultes souhaiteraient la revivre. Au moment où le jeune est très vulnérable, la nécessité de se fondre dans le groupe et le désir de plaire à ses amis l'obligent à faire des choix difficiles. Une bonne estime de soi et un environnement familial chaleureux fourniront à l'enfant l'assise solide qui lui permettra de repousser les influences négatives exercées par des pressions extérieures. Voici comment créer un environnement qui soutiendra votre enfant et stimulera sa confiance :

Chaque moment passé avec lui est important. Prenez le temps et l'habitude de parler avec votre jeune, que ce soit en savourant une glace ou en faisant autre chose ensemble. Lors d'un trajet en auto, baissez le volume de la musique et profitez de ces moments pour jaser.

Soulignez les aspects positifs. Faites-lui des éloges, il les mérite. Récompensez un bon comportement et cessez de lui rappeler ses erreurs. Le jeune a besoin de savoir que vous l'aimez et, même si vous n'êtes pas toujours d'accord avec lui, que vous l'appuyez. Souvent, vos bons mots aideront l'adolescent

à traverser cette période difficile de sa vie et lui permettront d'établir une relation ouverte avec ses parents.

Conservez une attitude positive. Réfléchissez à votre perception du monde quand vous étiez un adolescent à la recherche de votre identité. Ne vous sentez pas visé par ses sautes d'humeur et souvenez-vous que vous n'étiez pas différent quand vous aviez son âge. Au lieu de vous embourber dans des disputes sans importance, efforcez-vous de renforcer votre attitude positive et d'avoir des attentes raisonnables.

Entamez le dialogue

Au moment où vous décidez d'aborder avec votre enfant un sujet sérieux, il n'est pas nécessaire que le cadre soit rigide et que la conversation ressemble à un cours. Chacun doit se sentir à l'aise de parler et d'échanger des idées.

Mettez vos connaissances à niveau. Avant d'entamer une conversation sérieuse avec votre adolescent, faites vos devoirs. Il ne serait pas sage d'entreprendre un dialogue que vous ne pourrez conclure en raison d'un manque d'information ou de préparation. Demandez à un professionnel de la santé ou à un conseiller au PAE de vous fournir des renseignements que vous pourrez remettre à votre enfant s'il oppose de la résistance à dialoguer avec vous. Au moins, il ne partira pas les mains vides. Et n'oubliez pas de lui mentionner que vous êtes là pour l'aider et répondre à ses questions si vous le pouvez.

Adaptez vos propos à l'âge de l'enfant. Votre approche devra convenir à l'âge de l'enfant. Soyez sensible aux problèmes qui sont pertinents maintenant. Posez-lui des questions pointues qui vous aideront à déterminer ce qu'il sait déjà et l'exactitude de ces connaissances.

Trouvez un moment pour parler. Une conversation sérieuse avec votre adolescent peut avoir lieu n'importe où. Entamez la conversation quand vous êtes seuls. Profitez des moments pendant lesquels vous lui servez de chauffeur. Tandis que vous le conduisez à sa partie de soccer, demandez-lui comment se déroule sa journée ou parlez d'un reportage que vous avez lu dans les journaux du matin.

Donnez suite à vos propos. Après avoir eu avec votre enfant une conversation sérieuse, assurez-vous de lui communiquer clairement les limites. Par exemple, si vous avez fixé des règles pour qu'il navigue sur Internet en toute sécurité, mettez-les par écrit et affichez-les sur le réfrigérateur. Souvenez-vous qu'il est important de souligner la raison de ces règles; par exemple, dans le cas de l'Internet, elles ont pour but de protéger sa sécurité et sa vie privée.

Comment entamer un dialogue

Entamer un dialogue sérieux avec l'adolescent peut parfois donner l'impression d'être en terrain hostile. Les parents se préparent à se défendre en cas d'attaque et peuvent facilement se laisser entraîner dans un conflit. Il est facile d'entamer une conversation en ayant les meilleures intentions au monde et d'en ressortir avec l'impression d'avoir simplement aggravé la situation. Voici des suggestions à conserver en mémoire quand vous parlez d'un sujet sérieux avec un préadolescent ou un adolescent :

Accordez-lui toute votre attention. Si vous devez parler à votre enfant, fermez la radio, le téléviseur ou votre messagerie textuelle, regardez-le dans les yeux et écoutez-le. Si les lignes de communication sont déjà ouvertes, en cas de problème, l'adolescent sera plus porté à s'adresser à vous – et à personne d'autre.

Demeurez calme. Quand des problèmes délicats se présentent, par exemple, ses fréquentations ou l'heure précise à laquelle il doit rentrer, il peut être facile de perdre patience. Essayez de demeurer calme et de voir les choses du point de vue de votre enfant. Évitez de le sermonner, mais sans oublier que vous assumez ultimement la responsabilité de lui fixer des règles en matière de comportement.

© 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.

Surveiller vos manières. Écouteriez-vous une personne qui rit de vos idées ou ne vous laisse pas terminer une phrase? Parlez à l'adolescent comme vous aimez que les gens vous parlent, et souvenez-vous de vous comporter en parent.

Choisissez vos batailles. À l'adolescence, le jeune devient beaucoup plus conscient de son autonomie et de son identité personnelle; alors, choisissez vos sujets de discussion avec sagesse. Laissez tomber les petites différences touchant la mode ou la musique, mais demeurez ferme en ce qui concerne la consommation de drogues et d'alcool. Si votre enfant a l'impression d'être critiqué ou jugé ou s'il ne se sent pas appuyé, il pourrait être incapable de se confier à vous lorsqu'il sera aux prises avec un problème sérieux.

Acceptez d'être en désaccord. Il n'est pas nécessaire d'être d'accord avec les idées de vos enfants; cependant, en les respectant, vous les aidez à se sentir à l'aise d'exprimer ouvertement leurs sentiments sans crainte d'être jugés.

Élever des préadolescents et des adolescents peut parfois s'avérer accablant, exaspérant et ingrat. Vous n'êtes peut-être pas toujours à l'aise d'aborder les sujets qui sont importants à cette période de leur vie, mais ça en vaut la peine. Aider maintenant les enfants à faire des choix difficiles, c'est investir dans leur avenir. Souvenez-vous que vous n'êtes pas les seuls; de nombreux parents éprouvent de la difficulté à élever leurs enfants tout en maintenant un équilibre entre les règles à suivre et le soutien qui leur permettra de se forger leur propre identité alors qu'ils sont en voie de devenir des adultes. Cependant, en les écoutant, en les appuyant et en adoptant une attitude positive, vous les aiderez à maintenir un équilibre et à surmonter les obstacles de l'adolescence.

Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.