



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 à l'écoute de votre adolescent

*Vous êtes confortablement assis dans votre fauteuil favori et vous lisez le journal; soudainement, vous entendez la porte claquer, votre adolescent passe devant vous et grimpe l'escalier sans même un bonjour ou un regard dans votre direction. Et vous vous demandez ce qui a bien pu arriver à cet adorable enfant qui avait l'habitude de vous quémander de l'amour et du soutien.*



Bien que ce comportement soit une source de frustration pour certains parents, en réalité, il est plutôt répandu chez les adolescents qui commencent à développer leur propre identité et à se démarquer des autres. Pour les parents, la bonne nouvelle c'est que leurs relations avec les adolescents peuvent être améliorées et maintenues grâce à un bon dialogue.

Un bon dialogue parent-enfant est essentiel; il permet aux parents et à l'adolescent de mieux se comprendre et de respecter les besoins et les désirs de chacun, surtout durant cette période d'adaptation au cours de laquelle les adolescents ont de la difficulté à composer avec leurs parents, leurs pairs et souvent avec eux-mêmes, alors qu'ils tentent désespérément de comprendre et de vivre avec les changements qui les affectent.

Voici des suggestions pouvant vous aider à améliorer votre relation avec l'adolescent. Des études démontrent que le soutien et l'encadrement sont les choses les plus importantes que vous puissiez offrir à l'adolescent qui se devient adulte.

**Transformez le dialogue en routine.** Alors que vous êtes tous les deux très occupés par vos rendez-vous, l'école, le travail et les amis, il y a probablement des journées où vous ne passez que cinq minutes ensemble dans l'auto. Alors, pourquoi ne profiteriez-vous pas de ces cinq minutes pour avoir une conversation de qualité? La communication devrait être naturelle, quotidienne et toucher à tout. Posez à l'adolescent des questions ouvertes sur sa journée, ses plans de fin de semaine; demandez-lui ce qu'il aimerait manger au souper et ce qu'il pense des événements mondiaux.

**Écoutez attentivement.** Lorsque vous lui parlez, accordez-lui toute votre attention. Le contact visuel et le langage corporel sont extrêmement importants; n'oubliez pas de résumer ce qu'il vous dit, de lui manifester de l'empathie et d'avoir une attitude non critique.

**Soyez clair.** La recherche démontre que les adolescents qui connaissent les attentes de leurs parents à leur égard seront moins sujets à se trouver en difficulté; alors, assurez-vous d'établir clairement les règles. Ceci leur donne l'occasion de répondre ou non à vos attentes et d'en subir les conséquences. Lorsque vous réussissez à vous entendre sur un ensemble de règles et de responsabilités, essayez de créer des plans d'action. Vous pourrez utiliser cette tactique lorsque l'adolescent voudra obtenir la permission de rentrer plus tard ou de prendre l'auto. Par la même occasion, il apprendra à développer ses habiletés en prise de décision et résolution de problème. Et surtout, si une conséquence a été établie, assurez-vous de la maintenir.

**Manifester votre respect.** L'adolescent ne voudra pas s'ouvrir à vous s'il a l'impression que vous essayez de contrôler chacun de ses mouvements. Respectez sa vie privée le plus possible. De plus, n'écartez pas du revers de la main les sentiments de l'adolescent et ne minimisez pas l'importance de détails en apparence anodins tels qu'une danse à l'école ou une nouvelle coupe de cheveux. En traitant

l'adolescent avec respect, vous l'aidez à acquérir la confiance en soi dont il a besoin pour réussir dans la vie. En lui donnant l'exemple, vous vous assurez qu'il vous respectera lui aussi.

Si vous lui manifestez du respect et de la confiance, l'adolescent tirera leçon de ses erreurs et il se sentira à l'aise de vous demander de l'aide s'il en a besoin. En ouvrant les lignes de communication, vous établirez avec l'adolescent la base d'une bonne relation.

© 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.