

## Préparer vos enfants pour leurs premiers rendez-vous galants

Il ne fait aucun doute que le contexte des rencontres amoureuses a beaucoup changé depuis votre adolescence. Actuellement, les enfants grandissent dans un monde d'Internet et de médias sociaux où ils ont accès à une profusion d'information et d'images, dont de nombreuses sont de nature sexuelle. Les adolescents pourraient se sentir obligés de s'engager dans une relation amoureuse à un très jeune âge, avant d'être bien préparés ou d'être prêts sur le plan émotionnel. Cela peut causer des problèmes, car les expériences vécues durant ces années importantes constituent la base des relations qu'ils vivront à l'âge adulte.

Comment les parents peuvent-ils aider leur enfant préadolescent ou adolescent à se préparer à ses premiers rendez-vous galants? La réponse : en lui offrant de l'information (beaucoup!) et en maintenant le dialogue.

- **Commencez tôt à parler de sexualité.** La plupart des parents abordent la question de la sexualité avec leur enfant lorsque celui-ci a 11 ou 12 ans; or à ce moment, presque tous les enfants savent déjà de quoi il retourne. Mieux vaut donc donner des explications au fil de l'enfance, tout en tenant compte de l'âge de l'enfant, et y intégrer progressivement des renseignements sur les relations.
- **Définissez les attentes.** Dès un très jeune âge, parlez de vos idées, de vos valeurs et de vos attentes en ce qui a trait à la sexualité, à l'alcool, aux drogues et relations.
- **Aidez l'enfant à comprendre la puissance de la pression des pairs.** Demandez à votre adolescent ce qu'il ferait en l'absence de ses amis. Posez des questions comme « Si les autres ne buvaient pas de bière, le ferais-tu? », ou « Si personne de ton âge n'avait de rapports sexuels, accepterais-tu d'en avoir? ». Faites-lui comprendre qu'il est correct d'être le seul ou la seule dans son groupe à ne pas avoir de petit(e) ami(e) s'il ou elle ne se sent pas prêt(e) pour une relation sérieuse.
- **Responsabilisez votre enfant.** Parlez de contraception et de relations sexuelles protégées. Même s'il n'est pas toujours facile pour les parents d'aborder ce sujet, il est important de comprendre que l'adolescent n'aura pas immédiatement une vie sexuelle active après cette conversation. Cependant, lorsque ce sera le cas, il saura ce que cela implique et qu'il devra se protéger et agir de façon responsable.
- **Utilisez les médias.** Lorsqu'une vedette est victime de violence conjugale ou vit une relation malsaine, utilisez les nouvelles diffusées à ce sujet pour amorcer un échange sur ce qu'est une relation saine. Parlez de vidéoclips, d'émissions de télévision, de films et d'annonces publicitaires qui présentent des femmes-objet ou font la promotion de la violence pour exercer un contrôle sur l'autre personne ou résoudre un problème.
- **Assurez-vous que votre enfant ne néglige pas ses amis.** Alors que votre fille pourrait vouloir passer chaque minute de sa journée en compagnie de son nouvel amoureux, rappelez-lui de ne pas délaissé ses amies, car les amies sont et seront toujours une partie importante de sa vie.
- **Expliquez les signes précurseurs de comportements inacceptables.** En général, les adolescents n'ont pas encore la maturité émotionnelle requise par une relation de couple. Par conséquent, il se pourrait que l'un des partenaires, la jeune femme ou le jeune homme, développe des comportements qui sont violents ou contrôlants ou qui s'apparentent à l'obsession. Il est essentiel que votre adolescent apprenne à reconnaître les signes précurseurs de ces comportements inacceptables et qu'il ait suffisamment confiance en lui pour mettre immédiatement un terme à la relation, même si son partenaire lui promet de changer.

- **Prêchez par l'exemple.** Les experts s'entendent pour dire que la façon dont vous traitez votre conjoint influera fortement sur le choix de partenaire de votre enfant, ainsi que sur sa façon de traiter les autres et la façon dont il souhaite qu'on le traite. Efforcez-vous d'être un bon modèle pour votre enfant.
- **Ce qui se passe en ligne reste en ligne.** Les rencontres amoureuses sont passées au numérique. Grâce aux médias sociaux, aux sites de rencontre et aux appareils intelligents, les jeunes d'aujourd'hui se rencontrent et communiquent dans le cyberspace. Bien qu'il puisse sembler inoffensif d'échanger des messages coquins (*sexting*) ou des égoportraits dans des positions lascives pour s'amuser, si ces images ou messages se retrouvent accidentellement ou intentionnellement sur Internet, elles pourraient déclencher une attaque de cyberintimidation virale de la part de personnes connues et inconnues. Rappelez à votre enfant que les photos et les messages publiés en ligne le demeureront pour toujours, quelque part dans le monde virtuel.

Les adolescents ont souvent de la difficulté à distinguer ce qui est approprié en ligne de ce qui ne l'est pas. Dans ces cas-là, il est judicieux de demander à votre enfant s'il enverrait cette photo à vous, à ses grands-parents ou à un enseignant. Si la réponse est négative, il ne devrait pas non plus la partager avec ses amis. Donc, dans le doute, il est préférable de s'abstenir. Rappelez souvent à votre enfant que ce qui se passe en ligne reste en ligne. De plus, parlez-lui des valeurs et des attentes familiales en ce qui concerne l'utilisation des technologies.

La chose la plus importante que nous puissions faire pour nos enfants est de leur donner confiance et de leur offrir des valeurs qui leur permettront de réussir dans la vie. Muni d'une bonne estime de soi et d'une solide éthique personnelle, l'enfant est moins susceptible de se laisser influencer par ses pairs ou des comportements manipulateurs, que ce soit en ligne ou dans la vie réelle.

## Avez-vous l'impression d'être la cinquième roue du carrosse?

Auriez-vous imaginé que, dans la vingtaine ou la trentaine, vous pourriez avoir besoin de nouveaux amis? Après tout, vous fréquentez depuis longtemps vos amis du quartier, de l'école primaire, secondaire, du collège ou de l'université. Certains d'entre eux ont peut-être été des colocataires ou des compagnons de voyage; vous aviez peut-être l'habitude de sortir ensemble la fin de semaine et de parler longuement de vos problèmes financiers et relationnels, ou de vos difficultés au travail.

Mais un jour, un tout nouveau phénomène est apparu : l'amour. Vos amis passent désormais leurs temps libres en compagnie de leur douce moitié. Ils ont emménagé ensemble, certains se sont mariés et ont eu des enfants. Soudain, vous êtes le seul célibataire du groupe et les sorties entre filles ou entre gars sont chose du passé. Lors des rares occasions où vous les rencontrez, vos amis sont accompagnés de leur conjoint, de sorte que vous pourriez vous sentir de trop. Pour bien des gens, le sentiment d'être de trop ou d'être inutile pourrait être accablant. Vous pourriez avoir l'impression que vos amis ont entamé un nouveau chapitre de leur vie, dont vous ne faites pas partie. Vous vous dites peut-être que vous n'êtes pas à votre place et vous pourriez vous sentir seul et déconnecté.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1 800 361-5676 ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

Même si le mois de février est le mois le plus court de l'année, il pourrait vous sembler interminable en raison des annonces publicitaires pour la Saint-Valentin, que vous voyez partout. Vous pourriez vous sentir alors vraiment seul. Si vous vous sentez déconnecté de votre entourage, il y a plusieurs choses que vous pourriez faire pour changer la situation. Mais par où commencer?

### Mieux vivre avec la solitude

Avant tout, vous devez vous rendre compte que vous n'êtes pas seul. Nous nous sentons tous seuls de temps à autre, notamment durant les passages importants de la vie. Prenez une grande respiration et essayez une ou plusieurs des idées suivantes :

- **Joignez-vous à une équipe sportive ou inscrivez-vous à un cours.** Participez à un club de lecture ou à un groupe religieux, ou suivez un cours de langue ou de danse. Ne cédez pas à la peur, mais osez faire de nouvelles expériences.
- **Faites du bénévolat au sein de votre collectivité.** Il s'agit d'un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes ayant des intérêts sociaux et politiques similaires aux vôtres.
- **Faites cavalier seul.** Même si cela peut être difficile, souvenez-vous que les personnes qui vont seules à des événements sont très nombreuses aujourd'hui. Sortez pour vous amuser, sans attentes particulières en matière de rencontre. Ciblez les activités que vous aimez, comme un concert, un événement sportif ou une exposition.
- **Envisagez l'adoption d'un animal de compagnie.** Si vous trouvez la vie en solo vraiment difficile, envisagez d'adopter un chien ou un chat auprès de votre refuge animal local. Les parcs à chiens constituent d'excellents lieux de rencontre pour les maîtres, dans une ambiance détendue.
- **Mettez-vous au défi et prenez l'initiative.** N'attendez pas que les gens viennent vers vous; faites vous-même le premier pas. Demandez à une personne que vous désirez mieux connaître si elle aimerait prendre un café ou dîner avec vous.
- **Organisez des activités en groupe.** Il pourrait s'agir d'un club de lecture, d'une ligue de quilles avec des collègues ou d'une sortie cinéma hebdomadaire. Invitez des personnes de différentes sphères de votre vie à se joindre à l'activité. Vous pourriez également organiser des activités ponctuelles pour réunir vos amis célibataires et ceux en couple. Vous pourriez être agréablement surpris : même les amis vivant en couple pourraient être heureux de faire une activité sans leur conjoint pour renouer avec leurs amis de longue date!
- **Joignez-vous à une communauté virtuelle.** Échangez des idées et des anecdotes avec des personnes dans une situation similaire à la vôtre. Les forums en ligne et les médias sociaux permettent souvent aux utilisateurs de s'entraider. De plus, des sites comme Facebook représentent un excellent moyen de retrouver des amis perdus de vue, de se faire de nouveaux amis et de demeurer en contact avec les amis d'ici et d'ailleurs.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1 800 361-5676 ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

Souvenez-vous que ce n'est pas la *quantité*, mais la *qualité* des amis qui compte. Deux ou trois amis fidèles valent mieux qu'un régiment de connaissances. Cependant, le développement d'une amitié profonde exige du temps; soyez donc patient et continuez d'avoir une vie sociale active en participant le plus souvent possible à des activités. Enfin, ne mettez pas vos amis en couple de côté. Vous les voyez peut-être moins souvent que vous auriez aimé, mais ils continuent sans doute de s'intéresser à vous, même s'ils ne sont plus célibataires.

---

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? Grâce à un éventail de ressources, votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est là pour vous aider! Communiquez avec votre PAEF au 1 800 361-5676 ou visitez le site [travailsantevie.com](http://travailsantevie.com).

© Shepell, 2015. Article offert par Shepell, chef de file dans le domaine des solutions intégrées en santé et productivité. Shepell offre des services qui permettent de gérer les problèmes de santé mentale, physique et émotionnelle ou sociale ayant des répercussions négatives en milieu de travail. Cet article a été rédigé à des fins d'information et son contenu pourrait ne pas refléter nécessairement les opinions des organisations individuelles. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre PAEF ou consulter un autre professionnel.