

TA SITUATION

Dans la première partie, tu as découvert certains éléments de soutien qui sont nécessaires à ton épanouissement. Profiter de ces éléments n'est ni un luxe ni une gâterie, à moins que ses marques d'affection à ton endroit soient excessives. Ils sont tout simplement nécessaires pour le développement de tout adolescent.

Quand tes parents comblent tes besoins, tu en retires de nombreux avantages. Sur le plan personnel, tu prends confiance en toi et tu apprends à faire confiance aux autres. Tu grandis dans un climat de sécurité. Tu apprends à communiquer tes idées et tes émotions, puis à écouter et à comprendre le point de vue des autres. Tu acquiers des moyens efficaces pour résoudre des conflits. Par ricochet, tous ces attributs de la personne ont un impact important sur ta réussite scolaire et la réussite de ta vie. En fait, on apprend énormément à se connaître soi-même grâce aux rapports qu'on entretient avec nos parents, qui nous donnent généralement des conseils crédibles.



C'est vous qui avez fait de nous des enfants rois!

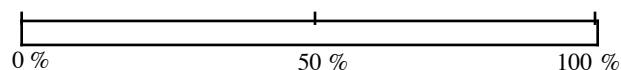
Si nos besoins ne sont pas comblés, c'est tout l'effet contraire qui se produit. Notre image de soi s'appauvrit peu à peu. On est davantage exposé à l'influence négative de nos amis, puisqu'ils sont souvent les seuls sur qui on peut compter. On se décourage plus facilement et on risque de se trouver plus souvent seul et de perdre vite intérêt dans les éléments constructifs de notre vie comme nos passe-temps et nos études.

Dans les activités qui suivent, tu approfondiras la découverte de tes besoins. Il est à espérer que tu arriveras à faire part de tes plus grands besoins à tes parents afin de faire de toi une personne plus solide et accomplie.

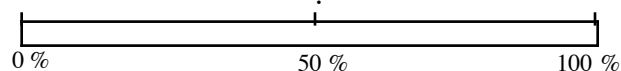
RÉFLEXIONS

1. Afin de pousser davantage la recherche de tes besoins, utilise les échelles en pourcentage ci-dessous pour chacun des critères énoncés.

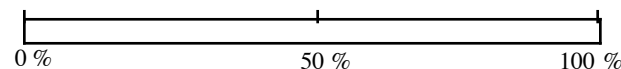
Mes parents sont disponibles pour moi à . . %.



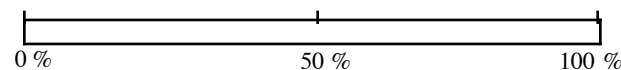
Quand je leur parle, je sens que mes parents m'écoutent à . . %.



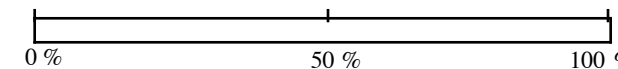
Je suis à l'aise pour parler de mes sentiments avec mes parents à . . %.



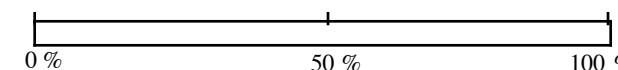
Je sens que mes parents me comprennent à . . %.



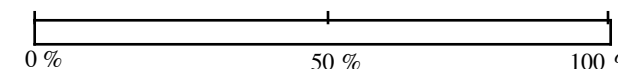
Mes parents m'accordent mon indépendance à . . %.



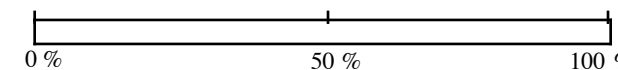
Mes parents savent parler des choses importantes qui concernent les adolescents à . . %.



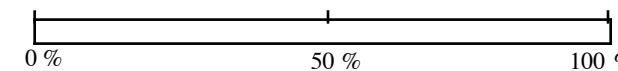
Mes parents et moi pouvons résoudre nos désaccords d'une manière satisfaisante à . . %.



Mes parents me font confiance pour prendre des décisions à . . %.



Je sais que je peux compter sur mes parents à . . %.



Beau temps, mauvais temps, c'est dur à croire que ça va finir un jour!!

2. Observe tous les graphiques que tu as créés. S'il y a lieu, relève quelques domaines qu'il serait important d'adresser pour assurer ton épanouissement.

3. Poursuis la discussion avec tes parents en leur présentant tes besoins les plus importants. Tente de les convaincre de ta réalité afin d'obtenir un engagement de leur part. Refais les graphiques de ces besoins à toutes les semaines pour prendre conscience des progrès réalisés. Félicitez-vous des améliorations et des succès obtenus.

EN JASANT AVEC TES AMIS

1. Comment arrive-t-on à avoir une bonne communication avec ses parents?
2. Quand tu vis un conflit avec tes parents, réussissez-vous à le résoudre de manière satisfaisante? Si oui, quels sont les éléments de votre réussite? Si non, comment pourriez-vous vous y prendre?
3. Discute des meilleurs moments pour aborder une question épineuse avec tes parents, comme la drogue, la sexualité et la pornographie. Quels sont les moments qui sont peu appropriés?
4. As-tu des lieux privilégiés pour tenir des discussions avec tes parents ou leur présenter des demandes particulières? Si oui, quels sont-ils? Si non, quels lieux particuliers pourrais-tu proposer à tes parents?

ÉCHANGE AVEC TES PARENTS

1. Voici une bonne façon d'apprendre à avoir une oreille attentive. Raconte un

événement de ta vie à tes parents. Demande-leur de répéter ton récit en leurs propres mots et de juger comment tu t'es probablement senti à ce moment-là.

2. Répétez la même expérience en inversant les rôles. C'est une bonne façon de se connaître l'un l'autre.



Maman, je t'aime bien mais il est temps de se détacher!

3. Élaborez ensemble une procédure pour régler les conflits. Au besoin, inspirez-vous de l'exemple ci-dessous.
 - a) Le parent ou l'ado reconnaît qu'il y a un conflit en présentant une note à l'autre.
 - b) Chacun réfléchit de son côté et se prépare pour un tête-à-tête.
 - c) Le parent qui n'est pas en cause joue le rôle de l'arbitre, en ce qui a trait au droit de parole.
 - d) Chaque personne expose son point de vue sans que l'autre partie intervienne.
 - e) Chacun a droit à une réplique.
 - f) On répète les mêmes étapes jusqu'à ce que les parties aient exposé tous leurs arguments.
 - g) Les deux parties formulent une entente qui les satisfait toutes deux.
 - h) Si les parties ne s'entendent pas, on remet la discussion au lendemain.

Note importante

L'adolescence est une période de la vie très excitante, mais en même temps, elle est porteuse de questions, d'émotions et d'opinions sur la vie. Ces dépliants ont été écrits pour alimenter ta propre réflexion ainsi que les échanges avec tes amis et tes parents. À toi de choisir avec qui tu veux échanger! Toutefois, souviens-toi que face à des problèmes importants, ce n'est pas un signe de faiblesse d'aller voir un enseignant, un psychoéducateur, un psychologue ou un médecin de famille. C'est plutôt une preuve de courage pour changer des choses dans ta vie. N'hésite donc pas à consulter une personne de confiance face à tes soucis.

DROIT DE REPRODUCTION

La permission de reproduire intégralement ce dépliant est accordée à:

Conseil scolaire de district catholique du Centre-Sud

Projet du comité de participation de parents
Tél : (416) 397-6564

Internet : www.csdccs.edu.on.ca

Expiration: Janvier 2013

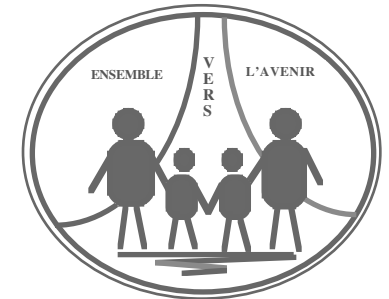
Pour commander vos séries personnelles de dépliants ou pour obtenir d'autres conseils, visitez notre site Internet à www.petitconseiller.com ou communiquez avec nous par téléphone au (613) 749-2392.

© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

*Les besoins des
adolescents;
rien de plus
normal!*

(Partie 2)



*Ados n° 2
Version pour
les ados*