

LE CONTEXTE

De nombreux parents croient à tort qu'à l'adolescence, nos jeunes n'ont plus besoin d'eux et que dorénavant, ils doivent apprendre à se prendre en main. Pourtant, il est sans contredit que les adolescents ont besoin de leurs parents et que l'une des tâches des parents est de valoriser leurs jeunes. Nos adolescents s'interrogent et doutent souvent d'eux-mêmes, et c'est souvent dans les rapports qu'ils entretiennent avec les enseignants, leurs amis et leurs parents qu'ils cherchent leur identité.



Il faut me gonfler mon estime juste à point!

Quand ces rapports sont généralement négatifs, nos jeunes ont une mauvaise perception d'eux-mêmes; leur estime de soi risque de s'effondrer et ils se verront comme des perdants. Par contre, lorsque ces rapports sont positifs, c'est le contraire qui se produit, d'où l'importance de mettre en valeur les *points forts* et les *qualités* de nos adolescents avant de faire ressortir leurs mauvais côtés. Il est extrêmement important de développer l'estime de soi et d'être positif avec nos jeunes pour qu'ils acquièrent une saine confiance en eux, sachent s'affirmer et résistent mieux à l'influence des amis.

En apparence, les besoins des jeunes semblent parfois contradictoires. D'une

part, ils ont besoin de se sentir solidaires avec les membres de leur famille mais en même temps, ils ont besoin de s'éloigner de leurs parents pour acquérir leur autonomie. En fait, ils ont besoin de conserver une *certaine sécurité familiale* au fur et à mesure qu'ils s'aventurent eux-mêmes dans la société. Comme il s'agit là d'une période de transition normale, on a tort de délaissier trop rapidement nos adolescents au nom de l'autonomie. On risque alors de faire naître chez nos jeunes beaucoup d'insécurité et d'angoisse parce qu'ils ne sont pas toujours prêts à affronter les responsabilités de la vie.

En l'absence du soutien familial, il ne faut pas s'étonner que de nombreux adolescents se tournent vers leurs amis, l'alcool et la drogue, car ils se heurtent à trop d'incertitudes dans leur vie et n'arrivent pas à les surmonter.

Vous trouverez ci-dessous des suggestions à l'intention des parents pour les aider à valoriser leurs adolescents et à établir des rapports positifs avec eux. Notre capacité de les mettre en pratique est grandement liée à notre aptitude à *communiquer*. Il faut se rappeler que, contrairement à l'enfance au cours de laquelle nous encadrons les enfants, durant la période de l'adolescence, notre rôle consiste plutôt à enseigner, conseiller, renseigner, écouter et faire preuve de compréhension.

1. Dresser la liste des éléments que nous avons en commun avec nos adolescents. C'est une bonne occasion de se découvrir et d'en rire!
2. Discuter des frustrations que vivent nos adolescents en les écoutant tout simplement, sans les interroger et sans les interrompre.
3. Proposer à nos jeunes de nous instruire

sur un sujet qui les intéresse particulièrement à l'école. Leur poser des questions et faire ressortir le fait qu'ils nous ont appris quelque chose.

4. Se donner rendez-vous à un restaurant pour un tête-à-tête avec eux. Se préparer à l'avance pour leur souligner certains succès ou progrès récents, que ce soit à la maison ou à l'école.
5. Prendre l'habitude de remercier nos jeunes pour les services qu'ils nous rendent et prendre le temps de leur faire savoir que nous leur sommes reconnaissants de leurs bonnes actions.



Papa, maman, suis-je né pour être la boule numéro 8?

6. Suite à un différend, faire les premiers pas pour s'excuser auprès d'eux de nos réactions trop émotives. Ils apprendront à en faire autant. Cela ne veut pas dire que nous devons céder à leurs demandes, mais que la réconciliation a toujours sa place.
1. 7. Inviter nos adolescents à parler de leur travail à temps partiel. Les interroger pour savoir ce qu'ils aiment, ce qu'ils n'aiment pas et surtout, comment ils se sentent dans leur milieu de travail. Leur demander de nous faire visiter leur lieu de travail.
8. Féliciter nos jeunes quand ils ont pris seuls une bonne décision ou quand ils

ont su assumer leurs responsabilités sans que nous ayons eu à intervenir.

9. S'intéresser à l'enregistrement préféré de nos adolescents et leur faire savoir que nous aimons cette chanson. Ils seront fiers d'avoir cet élément en commun avec leurs parents. Trouver d'autres *éléments* semblables afin de les exploiter dans l'intérêt de nos jeunes.
10. Simplement en écoutant parler nos adolescents, relever des situations qui nous font peur dans la vie. Partager des situations qui nous faisaient peur quand nous étions jeunes.
11. Leur écrire régulièrement des lettres ou des notes de félicitation, de remerciement ou d'excuse. Tout écrit peut exercer une influence impressionnante, surtout quand nos adolescents ont le sentiment que nous avons pris le temps d'écrire des remarques honnêtes et sincères. Ils auront tendance à nous écrire aussi.
12. Cogner à la porte de la chambre de nos jeunes pour discuter de leurs rêves, réalistes ou non. Partager avec eux certains rêves que nous avons à l'adolescence et dire s'ils se sont concrétisés. Répéter ce genre de rencontre pour aborder un autre sujet.
13. Prendre l'habitude de demander l'opinion de nos adolescents sur toutes sortes de situations et s'efforcer de s'en inspirer. Ne pas hésiter à leur dire quand nous empruntons leur idée et les en remercier. Ils en seront fiers.
14. Dans le *contexte d'aujourd'hui*, discuter régulièrement avec eux de la relation parent-adolescent en faisant ressortir ce qui est positif dans notre relation, en

relevant les difficultés et en proposant des façons d'améliorer les choses.

15. Participer à une activité choisie par nos adolescents, comme un concert de musique, une activité sportive ou de loisir, en veillant à ce que leurs intérêts soient au coeur de nos intentions.
16. Organiser une rencontre mensuelle avec nos jeunes pour discuter des relations qu'ils entretiennent avec leurs amis. Une fois de plus, l'écoute et la compréhension des parents sont essentielles.
17. Quand nos jeunes nous font part d'un problème et que les points de vue diffèrent, les encourager à faire leur propre expérience pour juger des résultats. Par la suite, les encourager à venir nous en reparler. Leur mentionner qu'il est correct d'avoir des opinions différentes et que chacun doit découvrir ce qui lui convient dans la vie.
18. Observer nos adolescents pendant qu'ils se livrent à une de leurs activités et leur souligner ce que nous aimons dans leur façon de faire. Mettre en valeur les qualités requises pour accomplir cette tâche.
19. Remonter le moral de nos jeunes quand on les sent découragés. Être surtout disponible et dispos pour les écouter.
20. Exprimer sans exagération la fierté que nous éprouvons à leur endroit devant la parenté, lorsque nous savons qu'ils peuvent nous entendre.
21. Quand nos jeunes se sentent différents des autres, leur rappeler gentiment que :

C'est beaucoup plus difficile d'être différent que de faire comme les autres!

22. Inviter nos adolescents à organiser une fin de semaine de camping avec leurs amis et les aider à faire les préparatifs, ou encore à organiser un simple barbecue.
23. Quand nos jeunes vivent des moments difficiles, prendre l'habitude de s'informer pour savoir si les choses vont mieux et surtout, leur offrir quelques mots d'encouragement.
24. Quand nos adolescents sont dans l'incertitude, éviter de les juger comme si ces sentiments n'étaient pas normaux. Il faut plutôt les rassurer en les laissant exprimer leurs sentiments et en leur disant qu'ils ont le droit de se sentir ainsi.
25. En cas de conflit ou de désaccord, savoir négocier (*) avec eux des ententes favorables tout en gardant à coeur leur bien-être. Ne pas agir seulement pour leur faire plaisir ou se défaire d'un problème.

* Voir le dépliant n° 3 - L'art de négocier avec nos adolescents!



- * Sommes-nous présents et avons-nous une influence positive dans la vie de nos adolescents?
- * Savons-nous percevoir leurs bons côtés avant de percevoir les mauvais?
- * Avons-nous plusieurs façons de mettre en valeur leurs efforts, leurs habiletés, leurs talents et leurs progrès?
- * Sentent-ils que nous sommes prêts à les aider?

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.

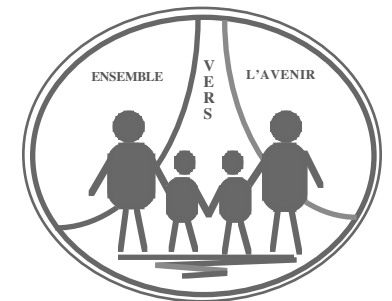
© Tous droits réservés. Le Petit Conseiller - 2001
Droit de reproduction interdit par quelque procédé que ce soit sans une autorisation écrite de l'éditeur.

LE PETIT CONSEILLER

Vingt-cinq moyens

pour valoriser nos

adolescents!



Ados n° 5

Version pour les parents