

## La famille

### **Dix excellents conseils aux parents d'adolescents...**

**Pratiquez l'écoute active.** Elle incite à la confiance. Si vous écoutez attentivement et validez ce que vous dit l'adolescent, vous comprendrez mieux son point de vue.

**Encouragez l'adolescent à penser** et à s'exprimer afin qu'il développe une saine estime de soi. Ainsi, vous l'inciterez à réfléchir et à régler ses problèmes.

**Officialisez vos attentes** en lui communiquant des règles très claires. Ceci implique des conséquences s'il enfreint les règles et des récompenses lorsqu'il s'y conforme.

**Acceptez qu'il devienne indépendant.** En découvrant le monde qui les entoure, les adolescents deviennent plus autonomes et développent leur propre personnalité. Souvent, ils passeront moins de temps avec leur famille et plus de temps avec leurs amis.

**Passez des moments en famille** et pratiquez des activités qui plaisent à l'adolescent. Des intérêts communs peuvent contribuer à ouvrir les lignes de communication.

**Choisissez bien vos batailles.** Votre tâche consiste à vous assurer qu'il se conforme aux règles importantes. Évitez de vous disputer sans raison (par exemple, la coiffure qu'il a adoptée) et concentrez-vous sur l'essentiel, c'est-à-dire « pas de drogues, pas d'alcool ».

**Parlez ouvertement avec l'adolescent** des sujets pouvant avoir des conséquences pour lui, par exemple les drogues, l'alcool, la conduite d'un véhicule automobile et les relations sexuelles. L'adolescent a besoin de savoir ce qui pourrait se produire.

**Faites-le participer aux décisions.** Lorsqu'un adolescent est impliqué dans une décision, en plus de mieux réagir au changement, il acquiert des habiletés qui lui permettront de devenir un adulte responsable.

**Donnez l'exemple.** Votre façon de vous comporter peut marquer votre adolescent pour la vie. Il sera toujours porté à adopter les valeurs que vous véhiculez.

**Félicitez votre adolescent** chaque fois qu'il prend une bonne décision ou qu'il effectue du bon travail. Quel que soit notre âge, nous aimons tous recevoir des éloges.

© Shepell•fgi, 2007

*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 PAE ou consulter un professionnel.*