

Trucs et conseils
pour une **meilleure**
harmonie familiale

Prévention de l'alcoolisme
et de la toxicomanie



Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) a pour mandat principal de conseiller le ministre de la Santé et des Services sociaux ainsi que le ministre délégué à la Santé, aux Services sociaux, à la Protection de la jeunesse et à la Prévention, sur les grandes orientations qui devraient être retenues en matière de lutte à la toxicomanie et de leur proposer les priorités d'actions ou les domaines d'intervention à privilégier.

En vue de contribuer au transfert des connaissances, le Comité permanent de lutte à la toxicomanie publie régulièrement les résultats des études qu'il commande, des consultations qu'il mène, de même que le fruit de ses analyses. Ces documents constituent pour un ensemble d'acteurs des outils en mesure de les guider dans leurs réflexions, leurs échanges et leurs actions.

La Maison Jean Lapointe

Le traitement de l'alcoolisme et des autres toxicomanies constitue la mission principale de la Maison Jean Lapointe. Toutefois, nous savons que traiter ne suffit pas. Il faut aussi prévenir et la famille sera toujours le lieu par excellence où pourra s'exercer cette prévention.

De cette préoccupation pour la famille naquit, en 1999, un projet conjoint impliquant la Maison Jean Lapointe et le Groupe de recherche sur l'inadaptation psychosociale chez l'enfant (GRIP) de l'Université de Montréal. Cette collaboration fut à l'origine de la production de chroniques de prévention à l'intention des familles qui furent l'objet d'une publication conjointe avec le Comité permanent de lutte à la toxicomanie la même année. Le succès de cette brochure ne s'est pas démenti depuis sa première parution en 1999 et le présent document est la troisième version issue de ce travail conjoint.

Le ministère de la Santé et des Services sociaux

Le ministère de la Santé et des Services sociaux se préoccupe depuis plusieurs années de la consommation abusive de substances psychotropes de la population québécoise. En 2001, le ministère de la Santé et des Services sociaux s'est doté d'orientations ministérielles en prévention de la toxicomanie où les jeunes apparaissent comme une clientèle prioritaire.

Évoluer au sein d'une famille où règne, de façon générale, des rapports harmonieux entre les individus est un facteur de protection lié à la consommation abusive de substances psychotropes. En ce sens, le ministère de la Santé et des Services sociaux est fier de s'associer à l'édition de cette brochure qui suggère des outils concrets, autant aux parents qu'aux adolescents, pour faciliter la vie en famille.

Dépôt légal

ISBN : 2-550-39995-1

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Table des matières

Table des matières

INTRODUCTION	3
COMMENT AMÉLIORER L'HARMONIE FAMILIALE	
1. Le plaisir en famille	4
2. Prendre des décisions en famille	6
3. S'apprécier entre nous	8
4. La communication dans la famille	10
5. Avoir un enfant problème	12
ADOLESCENTS ET PARENTS : DEUX SOLITUDES À RAPPROCHER	
6. Être parent d'adolescent(e)	14
7. Résoudre ses problèmes à l'adolescence	18
8. L'influence des autres à l'adolescence	19
9. La communication à l'adolescence	22
PROFIL FAMILIAL, RÉSULTATS AUX TESTS	24

Introduction

Cette brochure¹ s'adresse aux familles qui désirent développer de meilleures relations et prévenir l'alcoolisme, la toxicomanie et les autres problèmes qui affectent les enfants et les adolescents.

Pour les parents

Les parents, malgré la difficulté qu'ils peuvent éprouver à agir sur tous les fronts, doivent prendre conscience de l'importance de leur implication et croire dans l'efficacité de leurs actions.

La première partie (chroniques 1 à 5) présente aux parents d'enfants de 4 à 12 ans des moyens simples et efficaces pour développer la communication et améliorer le climat familial.

La deuxième partie (chroniques 6 à 9) vise plus précisément à aider les parents et les jeunes à surmonter les difficultés qui surviennent à l'adolescence.

Pour les adolescents

Les chroniques 7 à 9 suggèrent des moyens concrets pour surmonter les difficultés et pour faire face aux préoccupations qui marquent cette étape cruciale qu'est l'adolescence.

Une stratégie de prévention

Au-delà de leur mérite propre, ces trucs et conseils pratiques s'inscrivent dans une stratégie plus globale de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues chez les jeunes. Pour une plus grande efficacité, ils doivent être utilisés en combinaison avec d'autres stratégies afin de prévenir l'ensemble des problèmes qui affectent le fonctionnement familial et l'avenir des enfants.

¹ Le contenu de cette brochure est extrait d'un document intitulé « La famille : un trésor à préserver », publié en 1999 par le CPLT et la Maison Jean Lapointe. Ce document est disponible sur demande auprès de ces organismes.

Comment

Comment améliorer l'harmonie familiale

*Un moyen pour prévenir
l'alcoolisme et la toxicomanie*

Pour les parents d'enfants âgés
entre 4 et 12 ans

1 Le plaisir en famille

Le plaisir en famille est-il une caractéristique de votre famille ? Afin de mieux connaître votre profil et, plus particulièrement, la perception de chacun face au plaisir qu'il a à faire des choses avec les membres de sa famille, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Chaque membre de la famille (6 ans et plus) peut compléter le questionnaire. Chacun peut noter ses résultats sur une feuille différente. Faites le total des résultats (1, 2, 3, 4, 5) de chaque membre de la famille. Comparez les résultats de chacun et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

Comment voyez-vous votre famille présentement ?

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

1. Presque jamais
 2. Une fois à l'occasion
 3. Quelquefois
 4. Souvent
 5. Presque toujours
-
- a) Nous aimons faire des choses ensemble.
 - b) Nous avons des intérêts et des loisirs communs.
 - c) Notre famille fait souvent des choses plaisantes ensemble.
 - d) Pour notre famille, il est important d'être ensemble.
 - e) Il est facile de trouver des choses à faire en famille.

Vous voulez avoir plus de plaisir ensemble ?

Les familles qui sont en harmonie aiment passer du temps ensemble ; mais le fait d'être ensemble n'est pas le fruit du hasard. Faire des activités familiales est une source importante de rapprochement. Regardez attentivement ce à quoi vous consacrez les 24 heures d'une journée. Y a-t-il des choses que vous faites et qui ne sont pas essentielles ? Y a-t-il des choses que vous pourriez faire autrement et ainsi gagner plus de temps en famille ?

Quelques suggestions

- Lorsque vous préparez les repas ou nettoyez le terrain, faites-vous aider par votre enfant. Tout en travaillant, demandez-lui qu'il vous raconte sa journée. Racontez-lui la vôtre.
- Préparez vos vacances avec les enfants : rappelez-vous de bons souvenirs en regardant les photos des vacances précédentes. Écoutez leurs suggestions !
- Discutez en famille et trouvez d'autres activités vous permettant de passer plus de temps ensemble.

SUGGESTIONS

2 Prendre des décisions en famille

À quoi ressemble votre famille ?

Les membres de votre famille pensent-ils qu'ils ont leur place lorsqu'il y a une décision à prendre ? Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au plaisir en famille (1^{re} chronique).

Comparez les résultats de chacun et vérifiez si vous avez des résultats semblables ou différents par rapport au partage des décisions en famille.

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

1. Presque jamais
 2. Une fois à l'occasion
 3. Quelquefois
 4. Souvent
 5. Presque toujours
-
- a) Nous participons tous aux décisions dans notre famille.
 - b) Devant un problème, notre famille écoute l'avis des enfants.
 - c) Les enfants ont leur mot à dire sur les règles de discipline.
 - d) Les tâches sont réparties équitablement dans notre famille.
 - e) Nous discutons d'un problème jusqu'à ce que la solution convienne à tous.

Qui peut décider ?

L'important dans une décision qui touche tous les membres d'une famille n'est pas de savoir qui aura le dernier mot, mais plutôt de s'assurer que les points de vue de chacun ont été entendus et respectés. Les parents qui expliquent les raisons de leur décision à leurs enfants aident ces derniers à développer leur propre habileté à prendre des décisions. Les enfants apprennent à prendre des décisions à l'intérieur des limites que leur posent leurs parents. Ils se rendent compte que chaque idée proposée a du POUR et du CONTRE.

Quelques suggestions

- Invitez votre enfant, même très jeune, à prendre des décisions. Par exemple : « Tu ne peux pas jouer dans la rue, mais tu peux jouer dans la ruelle ou dans la cour ; qu'est-ce que tu choisis ? »
- Amenez votre enfant à réfléchir sur les conséquences de telle ou telle décision.
- Offrez des choix à votre enfant seulement lorsqu'il y en a vraiment un. Ainsi, évitez de dire : « Veux-tu venir te coucher », lorsqu'au fond vous voulez vraiment dire : « Viens te coucher maintenant ».
- Établissez un contrat avec votre enfant pour certaines décisions (tâches ménagères, heures de sortie, etc.). Écrivez très clairement sur ce contrat ce sur quoi vous vous êtes entendus, ainsi que ce qui arrivera si cette entente n'est pas respectée. Vous et votre enfant signerez ce contrat.
- Lorsque vous dites NON à votre enfant, persistez, même si ce n'est pas nécessairement ce qui est le plus facile à faire. Votre enfant essaiera de voir si vous « tenez le coup » et vous fera sentir son désaccord. Si vous persistez en pensant au mieux-être de votre enfant, celui-ci apprendra mieux à tolérer une frustration passagère. Lorsque vous sentez que vous allez flancher, demandez de l'aide à votre conjoint ou à un proche.

3 S'apprécier entre nous

Être bien en famille, avoir du plaisir ensemble, voilà ce que nous nous souhaitons. Un des besoins fondamentaux d'un enfant est de savoir que quelqu'un pense à lui et prend soin de lui. Prendre soin de quelqu'un veut dire le soutenir, l'accepter et l'apprécier. Il nous arrive souvent de prendre pour acquis que les enfants savent qu'ils sont appréciés. Ce n'est pas toujours le cas. Il faut leur dire. De même, les parents ont besoin, avec raison, de ces mêmes preuves de soutien de la part de leurs enfants.

S'apprécier : Est-ce que ça se fait chez nous ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer s'il vous arrive de démontrer votre appréciation envers les vôtres. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test suivant. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au plaisir en famille (1^{re} chronique). Comparez les résultats et essayez, en discutant, d'expliquer les différences.

Comment voyez-vous votre famille présentement ?

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

1. Presque jamais
 2. Une fois à l'occasion
 3. Quelquefois
 4. Souvent
 5. Presque toujours
-
- a) Nous nous félicitons les uns les autres.
 - b) Nous faisons des choses agréables les uns pour les autres.
 - c) Nous nous exprimons des marques d'amour et d'affection.
 - d) Nous nous sentons très près les uns des autres.
 - e) Nous nous préoccupons de ce que les autres ressentent dans notre famille.

Savoir s'apprécier

Les membres d'une famille, incluant les conjoints, oublient trop souvent de se dire qu'ils s'apprécient les uns les autres. Cette appréciation contribue à faire naître en chacun un sentiment de sécurité en famille, ainsi qu'une estime de soi plus solide. Il est possible de se dire que l'on s'apprécie dans certains moments plus privilégiés, mais aussi dans la routine du quotidien. L'important est d'être vrai et spontané.

Quelques suggestions

- Exprimez votre appréciation par des mots et des gestes bien à vous.
- N'attendez pas les grandes occasions pour vous parler. Les petits événements sont aussi de précieux moments « Bonne chance pour ton examen », « Je vais penser à toi quand tu seras sur la chaise du dentiste », « Je suis fier de toi », « Bravo, c'était pas facile ».
- Félicitez vos enfants pour les petites victoires chaudement gagnées.
- N'imposez pas de conditions à vos sentiments : « Je t'aimerais si tu ne faisais pas cela ». Exprimez vos désaccords clairement : « Je ne suis pas d'accord quand tu fais cela ».
- Créez des traditions dans la famille. Rappelez-vous qu'une tradition devrait être agréable pour chacun : c'est un moment de plaisir partagé où l'on sent la joie de chacun à être ensemble. Il est normal que les façons de souligner ces événements changent avec le temps, en particulier avec les adolescents.
- Confectionnez un livre sur l'histoire de votre famille : chacun est invité à insérer dans ce livre un souvenir d'un événement mémorable : un texte sur une belle réussite, un dessin sur une fête appréciée, un objet rappelant un épisode de la vie de famille.

4 La communication dans la famille

Nous savons tous qu'une bonne communication est essentielle, aussi bien pour un couple que pour une famille. Facile à dire, mais pas toujours facile à faire. Communiquer, c'est exprimer à l'autre (conjoint ou enfant) ses besoins ou ses sentiments, mais les mots qu'on utilise ne réussissent pas toujours à traduire ce que l'on pense vraiment. Communiquer, c'est aussi écouter l'autre, ce qui est souvent difficile, que l'on soit enfant ou adulte, en particulier quand nous ne sommes pas d'accord avec ce que nous dit l'autre personne.

Comment se porte la communication dans votre famille ?

Prenez ensemble quelques minutes pour évaluer l'état de la communication dans votre famille. Afin de comparer les perceptions de chacun, nous vous proposons de répondre au petit test qui suit. Procédez de la même manière que pour le questionnaire se rapportant au plaisir en famille (1^{re} capsule). Discutez de vos résultats et voyez les suggestions que vous pourriez mettre en pratique.

Pour chacun des 5 énoncés ci-après, utilisez le barème suivant et inscrivez le résultat sur votre feuille personnelle :

1. Presque jamais
 2. Une fois à l'occasion
 3. Quelquefois
 4. Souvent
 5. Presque toujours
-
- a) Nous pouvons exprimer librement nos sentiments.
 - b) Chacun écoute l'autre.
 - c) Nous croyons que c'est important de comprendre les sentiments de chacun.
 - d) Nous pouvons discuter de problèmes sans nous disputer.
 - e) Nous aimons parler de choses et d'autres dans notre famille.

Écouter et se parler

Si chez vous, on entend souvent des phrases du type : « À quoi ça sert de parler, de toute façon, personne ne m'écoute » ou encore : « Pas besoin de me le dire, je sais ce que tu penses », il est clair que la communication chez vous n'est pas à son meilleur. Être écouté, sentir que ce que vous dites mérite d'être entendu jusqu'au bout, voilà bien une façon de se sentir apprécié, accepté et compris. Il est possible de développer nos habiletés d'écoute, ainsi que celles qui nous permettent d'exprimer plus clairement ce que nous pensons et ressentons. Pour y parvenir, il faut de la pratique et de la patience.

Quelques suggestions

- Apprenez à écouter : certains membres de la famille peuvent avoir tendance à interrompre souvent. Entendez-vous sur un petit signal (un clin d'œil par exemple), afin de rappeler à l'autre qu'il est en train d'interrompre au lieu d'écouter.
- Parler en « je ». Au lieu de dire : « Tu fais exprès de ne pas venir quand je t'appelle », dites plutôt : « J'ai besoin que tu me répondes plus rapidement quand je t'appelle ».
- Apprenez à exprimer vos désaccords de façon constructive : assurez-vous d'abord que la personne vous écoute (rien n'est plus fâchant que de parler dans le vide) ; exposez-lui ensuite clairement le problème et en quoi cette situation peut vous être désagréable ; proposez des pistes de solutions et remerciez-la de vous avoir écouté.
- Félicitez-vous des efforts que vous faites pour améliorer la communication chez vous. Après un bon souper, rien de mieux que de souligner à quel point il a été agréable d'être ensemble et de discuter.

5 Avoir un enfant problème

Il arrive qu'être parent soit plus difficile qu'on ne l'aurait imaginé. Mais c'est encore plus difficile de se sentir un bon parent lorsqu'on réalise que notre enfant a des difficultés. On peut se sentir responsable de ces difficultés ou être très déçu de ne pas avoir un enfant tel qu'on se l'imaginait (on rêve rarement d'avoir un enfant qui a des problèmes). Est-il possible d'être un « bon parent » lorsqu'on a un enfant en difficulté ?

Une situation difficile à accepter

Lorsqu'un parent découvre que son enfant a un problème, il est envahi par toutes sortes d'émotions : culpabilité, colère, peine, etc. Cette situation est difficile à vivre ; il cherche le coupable, les raisons qui ont mené à ce problème : « Pourquoi ma fille a-t-elle de la difficulté à l'école ? Pourquoi mon garçon prend-t-il de la drogue ? ». Souvent, il cherchera à excuser son enfant ou encore à minimiser les difficultés. Mais le stress relié à cette situation ne diminue pas... et la tension monte dans la famille. Le stress du parent devient encore plus élevé lorsqu'il se préoccupe de l'opinion des autres. Que faire ?

Ne prenez pas tout sur vos épaules

Si vous avez un problème avec votre enfant, ne restez pas seul(e) avec ce problème. Parlez-en à un(e) ami(e), à un parent. Il vous aidera à voir plus clair dans la situation que vous vivez avec votre enfant.

Attention ! Demandez-vous si la personne à qui vous désirez vous confier peut vous offrir l'écoute dont vous avez besoin. Certaines personnes ont tendance à critiquer, ce qui n'aide pas du tout la personne qui recherche du support. Recherchez quelqu'un qui vous écouterait sans vous juger.

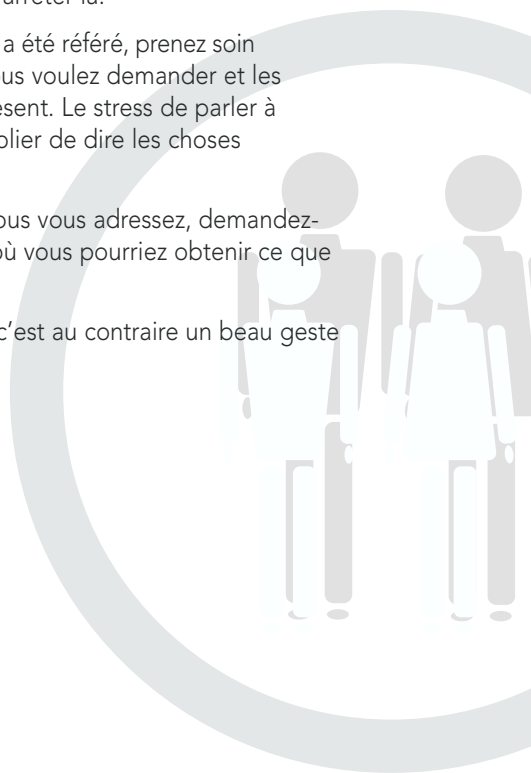
Certains problèmes demandent des compétences que vous n'avez pas. Demandez de l'aide ! En parlant avec des proches, on apprend parfois que des ressources sont disponibles tout près de nous, dans notre quartier.

Il est possible qu'en appelant une ressource qui vous a été suggérée, vous n'obteniez pas tout de suite la réponse que vous attendiez. N'abandonnez pas : vous avez déjà fait trop d'efforts pour arrêter là.

Quand vous appelez un organisme qui vous a été référé, prenez soin auparavant d'écrire sur un papier ce que vous voulez demander et les démarches que vous avez faites jusqu'à présent. Le stress de parler à quelqu'un d'inconnu pourrait vous faire oublier de dire les choses importantes.

Si vous ne pouvez obtenir de l'aide là où vous vous adressez, demandez-leur de vous indiquer une autre ressource où vous pourriez obtenir ce que vous cherchez.

N'ayez pas honte de demander de l'aide : c'est au contraire un beau geste que vous posez pour vous et votre famille.



Adolescents et parents :

● Adolescents et parents : deux solitudes à rapprocher

6 Être parent d'adolescent(e)

Quand votre enfant était plus jeune, vous sentiez bien que certaines de vos décisions ne faisaient pas son affaire, mais vous parveniez à faire entendre votre point de vue et cette décision était respectée. Mais voilà que maintenant, vous êtes contesté(e). Vous n'avez plus le dernier mot. Graduellement, les amis sont devenus plus importants que vous. Bienvenue dans le monde des parents d'adolescents !

Un nouvel équilibre à bâtir

L'adolescence est une période de la vie où il devient important de s'affirmer, de se différencier des membres de sa famille. Cette affirmation est souvent perçue par les parents comme un rejet de la part de leur enfant. Les parents hésitent à dire ce qu'ils pensent, de peur de briser la relation ; ils savent que leur adolescent doit prendre des décisions, mais ils considèrent, avec raison, avoir encore leur mot à dire.

Présentez clairement à votre adolescent(e) les limites que vous voulez voir être respectées (ce que vous acceptez, ce que vous n'acceptez pas), ainsi que les conséquences que vous prévoyez si ces règles sont transgressées. Donnez votre point de vue, le pourquoi de ces limites. Invitez-le(la) à vous poser des questions pour qu'il(elle) comprenne les règles convenues. Écoutez son point de vue et tenez-en compte. Votre enfant verra dans cet échange que vous tenez à lui(elle) mais aussi que vous avez des valeurs auxquelles vous tenez.

Être parent d'un adolescent(e), c'est réapprendre à vivre avec un enfant dont la transformation pose un défi à l'harmonie familiale.

Retrouvez l'harmonie

- Soyez patients et développez des moyens pour ne pas laisser la pression s'accumuler sur vous. Votre adolescent(e) n'est pas toujours à l'écoute au moment où vous le souhaiteriez ? Il vaut mieux attendre le moment propice, plutôt que de se lancer dans une conversation qui mènera tout droit à une sérieuse engueulade.
- Apprenez à inclure votre adolescent(e) dans les décisions qui le(la) concernent : cela lui apprend à voir le pour et le contre des choix qu'il(elle) peut faire.
- Il arrive parfois aux adolescents d'avoir des paroles dures envers leurs parents. Essayez de lire entre les lignes et de répondre aux sentiments cachés derrière un vocabulaire qui peut être difficile à accepter.
- Félicitez votre adolescent(e) pour ses bons coups. Signalez-lui que le moment que vous avez passé avec lui(elle) a été agréable. Si vous ne vous rappelez pas avoir fait ça depuis longtemps, il est temps de vous reprendre. Ça fait plaisir... à l'ado... et au parent.
- Faites savoir à votre adolescent(e) qu'il(elle) pourra compter sur vous si il(elle) a besoin d'aide : cela peut faire une grande différence lorsqu'il(elle) vit des difficultés.
- Soyez un modèle qui sache donner le bon exemple, en particulier en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogues : vos paroles et vos gestes influencent grandement les membres de votre famille (même si votre adolescent(e) fait semblant de ne pas y porter attention).



solitude

Quelques suggestions

- Parlez des sujets qui vous préoccupent (drogues, alcool, sexualité) avant qu'ils ne se présentent. Abordez ces sujets de façon intéressante : par exemple, pendant une émission de télé où un comédien boit de l'alcool. Profitez de l'occasion pour demander à votre adolescent(e) quel effet l'alcool semble avoir sur ce comédien ou si ce qui est montré lui semble réaliste, etc.
- Sachez où et avec qui est votre ado. Apprenez-lui à vous donner ces renseignements : vous devez être en mesure de le rejoindre. Vous exercez ainsi votre rôle de « supervision parentale » et démontrez à votre enfant que vous vous intéressez à ce qu'il fait. Donnez vous-même l'exemple en indiquant à votre enfant vos allées et venues.
- Soyez clair lorsque vous exprimez votre désaccord. Exprimez-le d'une manière qui fait voir votre souci pour le bien-être et la sécurité de votre enfant. Par exemple : « Quand tu rentres tard sans me donner de nouvelles, je te crois mal pris et je m'inquiète ».
- Enseignez à votre jeune les trois étapes décrites plus loin dans cette brochure pour l'aider à prendre des décisions. Aidez-le à prendre ses décisions en posant des questions qui correspondent aux trois étapes et en utilisant vous-même les trois étapes de prise de décision.
- Enfin, parlez de ce que vous vivez à d'autres parents d'adolescent(e)s en qui vous avez confiance. Vous verrez que vous n'êtes pas seul à vivre ces émotions et cela vous fera beaucoup de bien. De plus, vous recevrez probablement de judicieux conseils qui pourront vous servir lors de la prochaine « confrontation ».

Quelques résultats pour alimenter la réflexion

Lorsqu'on demande aux préadolescents âgés de 9 à 11 ans si leurs parents savent avec qui ils sont quand ils ne sont pas à la maison, 61 % d'entre eux répondent que leurs parents savent toujours avec qui ils sont. Lorsqu'on pose cette question aux adolescents âgés de 13 à 15 ans, il n'y a plus que 35 % d'entre eux qui donnent toujours cette information à leurs parents, soit le tiers des adolescents.

Pourtant, si on pose la même question aux mères des préadolescents, 85 % d'entre elles répondent toujours savoir avec qui leur enfant se trouve, alors que 67 % des mères d'adolescents sont convaincues de savoir avec qui leur enfant se trouve.

De nombreuses études ont montré le lien entre la supervision parentale et les problèmes de comportement chez les jeunes. En effet, la probabilité de consommer des substances psychotropes est très élevée chez les jeunes lorsque les parents n'expriment pas clairement les limites qu'ils posent à leur enfant, que les punitions qu'ils leur donnent sont abusives ou encore lorsque les parents ne connaissent pas les amis et les lieux fréquentés par leur enfant.

7 Résoudre ses problèmes à l'adolescence

Tous les jours, tu es obligé(e) de prendre des décisions. Dans certains cas, tu le fais sans trop y penser : la musique que tu écouteras en étudiant, ou encore le prochain film que tu vas aller voir. D'autres décisions demandent plus de temps et de réflexion : vas-tu accepter l'offre d'emploi qu'on t'a faite ; veux-tu sortir avec ce garçon ou cette fille que tu ne connais pas vraiment ; étudieras-tu ou iras-tu voir tes ami(e)s ? Habituellement, pour prendre une décision, il faut passer par trois étapes différentes : clarifier, considérer, choisir. On appelle ces étapes « les trois C ».

Les 3 étapes pour prendre une bonne décision

- Clarifier le problème à résoudre et la décision à prendre. D'abord se demander : « Quelle est la nature exacte du problème et quelles sont les informations dont j'ai besoin pour prendre ma décision ? ».
- Considérer les différentes options et les conséquences de chacune. Faire une liste des différentes solutions possibles et penser à ce qui arriverait si on les choisissait. Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune de ces solutions ?
- Choisir la solution qui semble la meilleure et la mettre en application.

Pour suivre ces trois étapes, il faut évidemment un peu de temps et de réflexion avant d'agir, mais cela permettra d'être plus sûr(e) de tes décisions. Si quelqu'un n'est pas d'accord avec ta décision, il te sera plus facile d'expliquer pourquoi tu l'as prise. Tu te sentiras ainsi plus confiant(e).

8 L'influence des autres à l'adolescence

« Moi je ne suis pas du tout influencé(e) par les autres. C'est moi qui décide de faire ce que je veux, quand je le veux ».

C'est ce que répond une grande majorité d'adolescent(e)s à qui on pose la question suivante : Es-tu influencé(e) par quelqu'un dans tes décisions ? Mais est-ce vraiment le reflet de ce qui se passe dans le quotidien ? N'est-il pas important, dans plusieurs situations, de faire comme tes ami(e)s ? Est-il raisonnable de penser que tu n'as jamais été influencé(e) par la publicité, par tes parents, par un de tes professeurs, par tes amis et amies ? L'influence des autres n'est pas mauvaise en soi et tous, adultes, enfants et adolescents, nous sommes influencés dans nos décisions quotidiennes. Ce qui est important, c'est de conserver sa capacité de choisir comment et par qui on accepte d'être influencé(e).

influencé(e)

Peut-on t'influencer ?

Il existe plusieurs tactiques pour influencer ta décision. En voici quelques-unes :

- Te complimenter : on te félicite, on te dit des choses agréables avant de te demander quelque chose.
- Te faire une démonstration : on t'explique la logique des avantages de prendre telle ou telle décision.
- Utiliser l'autorité : on te fait voir que les personnes en autorité agissent de cette façon ; on t'oblige ainsi à adopter tel comportement ou à poser tel geste.
- Te promettre la popularité : on te promet que tu seras bien vu(e) si tu prends cette décision.
- Te promettre des récompenses.
- Te menacer de punitions.
- Insister ou te harceler : on te demande et te redemande jusqu'à ce que tu acceptes.
- Te culpabiliser : on te fait sentir mal à l'aise de ne pas accepter.

Alors ? Serais-tu capable d'identifier les tactiques que tes ami(e)s utilisent le plus souvent avec toi ? Observe-bien ! Cela te demandera quelques temps pour les reconnaître.

As-tu pu observer quelques tactiques utilisées par tes parents ? Tes professeurs ? Parle-leur en : ils te feront sûrement observer celles que tu utilises le plus souvent avec eux.

Comment résister ?

Il est important que tu puisses t'affirmer et exprimer ce que tu désires vraiment. Mais il n'est pas facile de dire NON. Voici des moyens concrets pour y parvenir.

Dis NON, tout simplement, et si on insiste, répète encore ce NON d'autres façons « Non merci. Ça ne m'intéresse pas, etc. ». Et si on insiste encore, va-t-en. De cette façon, tu auras davantage le sentiment d'avoir le contrôle de ta vie.

Dis les choses telles qu'elles sont : « Ça ne me tente pas ».

Cette façon peut parfois t'être utile lorsque tu as peur de blesser la personne à qui tu dis NON.

Donne une excuse : « C'est dommage, j'avais déjà choisi autre chose ».

Essaie de gagner du temps : « Pas pour le moment...peut-être une autre fois ».

Change de sujet ; commence à parler d'autre chose.

Ignore la personne qui te parle ; montre-toi indifférent.

Évite la situation, surtout si tu sais que cela peut se reproduire encore avec cette personne. Tu connais ta capacité à résister à l'influence de certains amis. Rappelle-toi comment tu te sentais exploité après avoir fait quelque chose contre ton gré avec ces ami(e)s.

Observe bien ton groupe d'ami(e)s et demande-toi quels sont ceux et celles qui tentent le moins souvent de te persuader avec insistance. N'es-tu pas plus à l'aise en leur compagnie ? Pourquoi n'essaies-tu pas de mieux les connaître ?

Essaie les moyens qui te conviennent le mieux. Tu verras peut-être que certains sont plus faciles à utiliser que d'autres. À toi de choisir !

9 La communication à l'adolescence

Ah ! Si cela pouvait toujours être facile de jaser avec les ami(e)s ou avec certains adultes. Aucune dispute, aucun malentendu : tout serait toujours clair et on s'entendrait parfaitement. Mais ce n'est pas toujours le cas. Il arrive souvent que la communication se brouille avec les ami(e)s, entre garçons et filles ou encore avec les adultes. On se sent alors très malheureux et on espère pouvoir retrouver de meilleurs contacts. Comment éviter ces situations et développer de meilleures habiletés dans notre communication ? Savoir communiquer permet non seulement d'avoir de bons contacts avec les ami(e)s, les parents et les professeurs, mais aussi d'être intéressant(e) pour les autres.

S'exprimer et être compris

Bien communiquer avec une autre personne suppose deux choses : la personne qui transmet le message le fait clairement et la personne qui reçoit le message est capable d'écouter et d'interpréter correctement ce qui lui a été transmis. On parle alors de l'« émetteur » (la personne qui parle) et du « récepteur » (la personne qui écoute).

Lorsque tu es cet « émetteur », il arrive que tes messages ne soient pas bien compris par tes « récepteurs » (ami(e)s, parents, etc.). Il peut arriver que la colère ou la gêne t'empêche d'être clair(e). Les émotions (colère, gêne, etc.) ou encore le fait d'être intimidé(e), peuvent t'empêcher de bien exprimer ce que tu ressens. Il devient alors difficile, pour la personne qui écoute, de bien comprendre ce que tu veux exprimer.

C'est à ce moment que se créent les malentendus. Un malentendu est un échec dans la communication : ce que tu dis est mal compris par ton « récepteur » ou encore ce que tu lui exprimes n'est pas le reflet de ce que tu souhaites vraiment lui dire.

Démarrer une conversation avec une personne qui nous est inconnue (mais qui nous intéresse beaucoup), faire ou recevoir un compliment, voilà autant de situations de communication qui peuvent engendrer des malentendus.

Voici des suggestions relativement simples pour te tirer de ces situations délicates. La plupart des exemples font référence à des situations avec des ami(e)s. Cependant, ces moyens peuvent aussi t'être utiles avec tes parents, tes professeurs ou encore avec ton employeur.

Quelques suggestions

- Pour éviter les malentendus, il faut être clair et précis. Par exemple, au lieu de dire à ton ami(e) « J'irai te voir », dis-lui : « Je serai chez toi à 7 h 00 ».
- Est-ce que tes gestes expriment la même chose que tes paroles ? Par exemple, lorsque tu dis à un(e) ami(e) : « Ça ne me dérange vraiment pas » mais que tu es très nerveux(euse) ou que tu ne peux le(la) regarder dans les yeux, qu'est-ce que tu crois que cet(te) ami(e) comprend ? Tes paroles ou tes gestes ???
- Mieux vaut donner clairement ton opinion, même si cela ne fait pas l'affaire de ton ami(e) : « Je ne veux pas aller là » plutôt que : « Je ne sais pas si ça me tente ». C'est clair et cela ne provoque pas de malentendu.
- Pose des questions lorsque tu ne comprends pas ce que tes ami(e)s veulent te dire ou encore pour vérifier si tu as bien compris : « Veux-tu dire que...? », « Est-ce que j'ai bien compris...? ». Sinon, tu risques de garder certaines fausses impressions qui pourraient nuire à tes liens d'amitié ou d'amour.
- Quand tu vois par les réactions de ton ami(e) que ce que tu lui as dit le(la) dérange beaucoup, vérifie ce qu'il(elle) a compris. « Qu'est-ce que tu comprends quand je te dis ça ? ». Si tu le fais sur-le-champ, tu éviteras que le malaise que tu as observé ne devienne de plus en plus grave.
- Si tu as été mal compris(e), essaie de redire ce que tu voulais dire en d'autres mots. Tu as ainsi plus de chances de te faire comprendre.
- Quand on aime bien quelqu'un, il est parfois difficile d'exprimer son désaccord. Tu peux le faire en parlant de toi : « Quand tu me demandes de faire ça, je me sens obligé(e) de le faire même si je n'en ai pas le goût et je n'aime pas ça ». C'est une façon de dire que tu n'es pas d'accord, sans attaquer l'autre.

Profil familial, résultats aux tests

1 Le plaisir en famille

Entre 5 et 15 points : Les occasions d'avoir du plaisir en famille ne semblent pas très nombreuses. Que diriez-vous d'en avoir plus souvent ? Regardez les suggestions de la chronique ; vous verrez, ça rapporte beaucoup.

Entre 15 et 20 points : Avoir du plaisir ensemble fait partie de vos habitudes familiales. Continuez à maintenir cette « bonne forme » familiale. Aviez-vous pensé aux idées suggérées ?

Entre 20 et 25 points : Vous êtes des champions du plaisir en famille (et plus particulièrement si tous les membres de votre famille ont la même perception). Continuez ! C'est une belle qualité à conserver encore longtemps. Vous avez assurément de très bonnes idées pour inventer ces moments de plaisir en famille.

2 Prendre des décisions en famille

Entre 5 et 15 points : Vous semblez croire qu'il y a peu de décisions qui sont partagées dans votre famille. Souhaitez-vous que cela change ? Alors profitez des suggestions de la chronique. N'ayez pas peur ! Au début, les discussions peuvent être très animées, mais les résultats en valent la peine.

Entre 15 et 20 points : Vous semblez assez satisfaits du partage des décisions dans votre famille. Les enfants semblent avoir leur mot à dire et les adultes aussi. Est-ce toujours le cas ? Le point de vue de chacun est important.

Entre 20 et 25 points : Bravo ! Les membres de votre famille doivent vraiment se sentir importants, lorsque vient le temps de prendre une décision qui les concerne. Cela contribue certainement à créer un climat agréable dans votre famille.

3 S'apprécier entre nous

Entre 5 et 15 points : On ne semble pas se dire souvent que l'on s'apprécie dans votre famille. N'ayez crainte : ce n'est sûrement pas parce qu'il n'y a pas d'affection entre vous. Prenez plutôt le temps de vous le dire ... vous verrez, on y prend goût.

Entre 15 et 20 points : Dans votre famille, vous savez vous féliciter et exprimer votre affection. Continuez à préserver ce climat chaleureux : observez comment vos paroles et vos gestes aident les membres de votre famille à se sentir bien ... et bons.

Entre 20 et 25 points : C'est à notre tour de féliciter votre famille pour ses marques d'appréciation. Vous êtes des champions ! Une autre raison pour vous féliciter entre vous ... et pour souligner cela.

4 La communication dans la famille

Entre 5 et 15 points : Il vaudrait mieux améliorer la communication entre les membres de votre famille. Prenez le temps de vous parler en profitant des quelques suggestions proposées dans cette chronique. Vous y prendrez goût, c'est certain.

Entre 15 et 20 points : Vous êtes sur la bonne voie. Est-ce que chaque membre de la famille a la même opinion au sujet de la communication dans la famille ? Si oui, bravo et continuez à développer ces belles habiletés.

Entre 20 et 25 points : Bravo ! Dans votre famille, les mots et les émotions sont exprimés et semblent être bien écoutés. Il y a sûrement de bonnes discussions, mais elles contribuent à resserrer vos liens.

Si les résultats des membres de votre famille sont très différents, c'est le temps de vous parler. Les enfants ne voient pas toujours les situations de la même façon que leurs parents. Vous devriez peut-être mettre en place un conseil de famille ! Il arrive que les enfants se sentent moins écoutés que ne le pensent les parents ou qu'ils n'aient pas les mêmes perceptions. Voilà le départ d'une belle discussion.

Trucs et conseils pour une meilleure harmonie familiale

Prévention de l'alcoolisme et de la toxicomanie

est publié par :

Comité permanent de lutte à la toxicomanie

970, rue de Louvain Est
Montréal, Québec H2M 2E8
Téléphone : (514) 389-6336
Télécopieur : (514) 389-1830
Courriel : info@cplt.com
Site : www.cplt.com

Maison Jean Lapointe

111, rue Normand
Montréal, Québec H2Y 2K6
Téléphone : (514) 288-2611
Télécopieur : (514) 288-2919
Courriel : mjlm@total.net
Site : www.maisonjeanlapointe.com

Il est possible de se procurer cette brochure auprès du CPLT ou de la consulter sur Internet à l'adresse suivante : www.cplt.com

Auteur(e)s de la version intégrale :

Claire Gascon-Giard
Catherine Gosselin
Rodrigue Paré
Richard E. Tremblay
Frank Vitaro

Coordination :

Michel Germain, directeur général CPLT
Mélanie Jolin, communications CPLT

Graphisme :

D ÉCHO D

Rédaction de la version abrégée :

Frank Vitaro

Impression :

Imprimerie Omni

Bibliographie :

La bibliographie complète est disponible sur demande auprès du CPLT.

Abidin, R.R.; Bailey, S. L., Ennett, S.T., & Ringwalt, C. L.; Barnes, G. M., Farrell, M. P., & Banerjee, S.; G. M. Boyd, J. Howard, & R. A. Zucker (Eds.); Bigras, M. & LaFreniere, P.J.; Botvin, G.J., Epstein, J.A., Schinke, S.P., & Diaz, T.; Brook, J.S., Whiteman, M., Nomura, C., Gordon, A.S., & Cohen, P.; Capuano, F.; Chassin, L., Presson, C.C., Sherman, S.J., Montello, D., & McGrew, J.; Dobkin, P.L., Tremblay, R.E., Mâsse, L.C., & Vitaro, F.; Dumas, J.E. & Wahler, R.G.; Duncan, T.E., Duncan, S.C., & Hops, H.; Duncan, T.E., Tildesley, E., Duncan, S.C., & Hops, H.; Hirschi, T.; Jackson, C.; Kim, S., McLeod, J., Palmgren, C.L.; Laursen, B.; McCord, J.; Muller, R.T., Fitzgerald, H.E., Sullivan, L.A., & Zucker, R.A.; Peterson, P.L., Hawkins, J.D., Abbott, R.D., & Catalano, R.F.; In G.M. Boyd, J. Howard, & R.A. Zucker (Eds.); Spoth, R., Redmond, C., Hockaday, C., & Yoo, S.; Vitaro, F., Baillargeon, R., Pelletier, D., Janosz, M., & Gagnon, C.; Vitaro, F., Dobkin, P.L., Janosz, M., & Pelletier, D.; Vitaro F., Pelletier, D., Gagnon, C., Janosz, M., Gosselin, C., Larocque, D., & Maliantovich, K.; Warr, M.

Trucs et conseils
pour une **meilleure**
harmonie familiale

propose des moyens pratiques pour développer une plus grande harmonie familiale et prévenir l'alcoolisme, la toxicomanie et les autres problèmes qui affectent les enfants et les adolescents.

Si vous croyez que votre famille est touchée par ces problèmes, ne restez pas seul(e) avec vos difficultés. Demandez de l'aide !

Des ressources professionnelles sont disponibles dans toutes les régions du Québec. Contactez le CLSC le plus près de chez vous ou appelez la ligne « Drogues – Aide et référence », accessible sans frais partout au Québec.

Montréal et environs : (514) 527-2626
Ailleurs au Québec : 1-800-265-2626

**Comité
permanent de lutte
à la toxicomanie**

Québec 

Avec la collaboration du
ministère de la Santé et
des Services sociaux