



La relation parents-adolescents — comment les parents peuvent-ils en tirer le meilleur parti?

Renseignements du...

Centre national d'information sur la violence dans la famille

«Profitez-en pendant qu'ils sont jeunes. À l'adolescence, c'est une autre paire de manches.» De tels avertissements provenant de parents et d'amis, alliés aux images d'adolescents irresponsables, rebelles et agitateurs que véhiculent les médias, peuvent décourager les parents dont les enfants atteignent la puberté. Rares sont ceux qui n'ont aucune appréhension lorsque leur jeune amorce le virage vers la vie adulte. Mais le milieu familial ne doit pas nécessairement se transformer en champ de bataille. Parents et adolescents peuvent cohabiter plus ou moins en harmonie si les parents sont bien préparés et s'ils sont disposés à modifier leur façon de penser et d'agir.

Les présents feuillets d'information visent à faciliter la tâche des parents dont les enfants traversent l'adolescence. Bien qu'ils soient destinés principalement aux parents

d'adolescents, ils peuvent également aider les parents d'enfants plus jeunes. Le premier feuillet d'information explique le développement des adolescents et décrit comment les parents peuvent les aider à ce stade de leur vie. Le second présente des stratégies que les parents peuvent adopter afin de faire face aux comportements types des adolescents.

Contexte culturel

Les adolescents ont mauvaise presse. Trop souvent, les médias les montrent sous leur mauvais jour en parlant de ceux qui ont des difficultés — les fugueurs et les délinquants — tandis qu'ils couvrent moins ceux engagés dans le bénévolat ou l'action communautaire.

Les adolescents n'ont aucun statut, aucune place à eux dans la société. Ils ne sont plus utiles pour les corvées comme la traite des vaches et la coupe du bois, et leurs gains ne sont généralement pas essentiels à la subsistance de la famille. De nos jours, rares sont les emplois qui donnent aux jeunes l'impression d'être utiles et appréciés. Par le passé, les jeunes atteignaient rapidement la maturité. Maintenant, nous leur demandons d'être dépendants et disciplinés jusqu'à ce qu'ils acquièrent la formation nécessaire pour trouver un emploi dans une société axée sur la performance.

L'isolement social constitue un autre problème. Étant donné les familles moins nombreuses, la mobilité accrue et le taux élevé de divorces, les adolescents ne peuvent plus compter sur les proches parents pour contrer les situations difficiles. Lorsque la tension monte, il n'y a peut-être personne vers qui se tourner pour obtenir de l'aide et des conseils, personne pour intervenir et désamorcer la crise.

Les parents se sentent parfois dépassés, à juste titre, par la tension qu'entraîne l'adolescence. Il y a cependant moyen d'améliorer les choses. On peut commencer par réveiller nos souvenirs et se demander : « Adolescent, dans quelle mesure est-ce que je me confiais à mes parents? », « Étais-je très critique et porté à argumenter? », « Quels étaient mes rêves et mes craintes? ».

Les réponses à ces questions peuvent nous aider à mieux accepter le comportement de nos adolescents.

Certaines réalités demeurent les mêmes à toutes les époques et dans toutes les cultures. L'adolescence est toujours un combat pour l'indépendance — une période d'affirmation et d'opposition aux parents.

Tout comme nous à leur âge, les adolescents doivent faire face à des transformations physiologiques importantes, à des hauts et des bas émotifs, à des pulsions sexuelles inconnues et des pressions de leurs camarades; leur identité s'acquiert, ils ont à prendre des décisions importantes et ils doivent composer avec la solitude et l'anxiété qui en découlent.

Le monde évolue rapidement; de bien des façons, il est différent de celui dans lequel nous avons grandi. Les adolescents vivent aujourd'hui dans une société plus complexe et plus impersonnelle. Ils sont également aux prises avec le sida, la violence et la rareté des emplois.

La pression est vive. Les adolescents sont devenus la cible des agences de publicité et des médias, qui les incitent à brûler les étapes et à tout expérimenter sans attendre.

Relations familiales

Les adolescents traversent une période de déséquilibre au moment où leurs parents cherchent à surmonter la crise de la quarantaine. Pendant que les jeunes s'inquiètent de leurs boutons au visage, leurs parents s'inquiètent de leurs nouvelles rides. Alors que les adolescents songent à l'avenir et aux possibilités qu'il offre, leurs parents commencent à penser aux années écoulées et aux opportunités qui se raréfient. Autant le pouvoir et l'aplomb des jeunes augmentent, autant les parents constatent l'évidence de leurs limites personnelles. Dans ce contexte, il peut être difficile d'abandonner son pouvoir sur ses enfants et surtout de savoir quand et comment laisser voler l'adolescent de ses propres ailes.

Les parents ne sont pas les seuls à ressentir de la confusion. Les jeunes, en tentant d'établir leur propre identité, doivent s'adapter à la perte de sécurité de l'enfance et faire face à des responsabilités accrues.

Notre attitude est essentielle au succès de la lutte que mènent nos enfants pour atteindre l'indépendance et la maîtrise de soi. Leur réussite tient en grande partie à notre capacité de prendre un certain recul face aux événements.

Lorsque les parents et les jeunes vivent en harmonie, la vie familiale peut être merveilleuse. Les adolescents sont vraiment agréables et peuvent nous

revigorer. Leur vivacité et leur intelligence donnent du piquant à l'existence. Mais lorsque parents et adolescents sont à couteaux tirés, la tendance qu'a l'adolescent à se réfugier dans le silence et le rejet constitue une source de malaise et de frustration pour les parents.

La vie en compagnie d'adolescents ressemble aux montagnes russes. Il y a des périodes où, fort heureusement, ces soubresauts tendent à disparaître.

Profitez au maximum des moments agréables que vous donnent vos adolescents. Pensez aux qualités que vous appréciez chez eux même lorsqu'ils montrent temporairement leurs mauvais côtés. Il est important pour les parents de considérer l'instabilité de leur relation comme une étape essentielle du développement de l'adolescent en vue de se détacher de ses parents.

Maîtriser sa colère

Le cheminement vers la vie adulte est semé d'embûches et les adolescents se fâchent souvent sans savoir pourquoi. Ils n'aiment pas être dépendants mais ils ont peur de l'autonomie. Ils sont ennuyés d'être traités tantôt comme des enfants, tantôt comme des adultes, mais ils agissent souvent de façon incohérente eux-mêmes et ils se hérissent lorsque vous leur en faites la remarque.

Vous pourrez réagir de façon plus constructive à la colère de votre adolescent si vous comprenez ce qui la motive.

Dans une société qui semble approuver le recours à la violence pour résoudre les conflits, nous devons aider les adolescents à maîtriser leur colère et à exprimer sainement ce qu'elle cache. N'oubliez pas que la colère est une émotion normale et qu'elle peut être une expression d'impuissance, de douleur, de frustration, de confusion ou de culpabilité. Demandez-vous comment, dans votre maison, votre jeune peut exprimer sa colère de façon acceptable et en aborder les causes. Il faut préciser clairement que les cris, les blasphèmes et les coups sont inacceptables, à l'instar de toute autre forme d'agression.

Il existe des façons non violentes d'exprimer sa colère : s'enfermer dans sa chambre, marteler l'oreiller de coups de poing, tordre une serviette, pleurer, parler, écrire dans un journal ou se livrer à un exercice physique. En aidant les adolescents à exprimer sainement leur colère, nous leur donnons un outil efficace.

Tout comme les jeunes enfants, ils nous prennent en exemple. C'est pourquoi il faut être conscient de notre propre comportement afin de ne pas faire partie du problème. Les adolescents provoquent souvent leurs parents, et les pères et les mères qui réagissent avec excès peuvent se laisser entraîner

dans des disputes futiles. Un adolescent hors de contrôle n'a certes pas besoin d'un miroir devant les yeux. Les parents doivent se demander : « Comment est-ce que je réagis lorsque moi-même je me fâche? Est-ce que je voudrais qu'on m'imité? »

Les parents doivent eux aussi s'inspirer des techniques déjà mentionnées pour exprimer leur colère. Lorsqu'une parole ou un acte de votre adolescent vous fâche, forcez-vous à prendre du recul. Accordez-vous un moment de répit avant d'aborder le problème. Vous pourrez ainsi mettre les choses en perspective.

Vos paroles et votre ton sont importants. En plein cœur d'une dispute, si vous ne pouvez vous empêcher de critiquer le comportement de votre adolescent, faites-le sans attaquer également sa personnalité. Il est bon, par exemple, de commencer vos phrases en utilisant la première personne, suivie d'un énoncé de vos sentiments : « Je n'aime pas que tu parles de cette façon », « Je suis vraiment peiné que tu te défoules sur moi. » Vous évitez ainsi de l'accuser.

Votre façon d'écouter est également importante. Il peut s'agir d'une écoute passive et en certaines occasions, le silence est d'or. Il est toutefois plus utile d'écouter en tentant de comprendre les sentiments qui guident les gestes ou les paroles de votre adolescent. Votre réponse devrait commencer par « Tu » : « Tu sembles très frustré », « Tu as l'air d'en avoir assez », etc. Nous savons tous combien il est important de se

sentir écouté et compris, surtout dans les moments difficiles. N'hésitez pas à écouter davantage et à parler moins.

Les huit commandements de la communication parents-adolescents

- Ne contestez pas la façon dont votre adolescent voit les choses. Exprimez plutôt votre opinion et élaborez : « Je ne pense pas de la même façon... », « Je crois que... », « Voici mon point de vue... ».
- Ne parlez pas à votre adolescent comme vous parleriez à un enfant. Rien n'est plus irritant qu'un ton condescendant.
- Évitez les longs discours qui eux aussi provoquent l'hostilité. D'ailleurs, l'adolescent se ferme après avoir entendu environ cinq phrases.
- N'établissez pas de règles que vous ne pouvez appliquer.
- Mettez l'emphase sur la faute commise et non sur celui ou celle qui l'a commise.
- Réfléchissez à ce que vous direz et aux mots que vous emploierez.
- Transmettez vos messages de façon claire et concise.
- N'abordez qu'une question à la fois.

Règles et discipline

Il est normal pour les adolescents de défier les règles. Parce qu'ils dépendent de leurs parents pendant longtemps, ils peuvent accumuler beaucoup de ressentiment qu'ils expriment en faisant fi des restrictions qui leur sont imposées.

Certaines règles ne sont absolument pas négociables — par exemple, l'alcool au volant —, mais il faut garder le nombre de celles-ci au minimum. Les parents qui font un plat des plus petites choses risquent de perdre toute leur influence sur leurs adolescents. En exigeant la soumission la plus complète, ils pourraient, sans le savoir, se créer un adversaire en puissance. Dans la mesure du possible, donnez des directives plutôt que des ultimatums. Sinon, la vie familiale deviendra un débat sans fin.

Les parents doivent aider leurs enfants à faire la transition entre la discipline parentale et l'autodiscipline. Ils doivent leur enseigner à négocier et les faire participer à l'établissement des règles et à la résolution des problèmes. Les adolescents s'éloignent de plus en plus de leurs parents; c'est pourquoi ils doivent apprendre à réfléchir seuls afin d'être en mesure de prendre des décisions éclairées.

Vous pouvez aider votre adolescent à pratiquer la négociation et à diriger positivement son énergie au lieu de la perdre en de vaines épreuves de force.

Les trois conseils suivants faciliteront vos négociations :

1. Mettez le jeune dans le coup en le faisant participer à l'établissement des règles ou des limites et à la prise de décisions.
2. Demeurez aussi calme que possible même si les émotions sont fortes. Il est particulièrement important de maîtriser votre colère.
3. Utilisez la méthode suivante de résolution de problèmes. Elle aide à ne pas perdre de vue l'objet des négociations.

La résolution de problèmes comporte plusieurs étapes : cerner la question qu'il faudra négocier, rechercher ensemble des solutions satisfaisantes, analyser et soupeser les solutions de remplacement jusqu'à ce qu'il y en ait une qui satisfasse les deux parties, conclure une entente et évaluer les résultats.

En ce qui concerne la discipline, il est utile de considérer le comportement inapproprié ou inacceptable comme une erreur de jugement ou un choix qui porte à conséquence pour votre adolescent. Si celui-ci se comporte mal, faites-lui savoir immédiatement ce que vous ressentez. Il vaut mieux exprimer sa tristesse ou sa déception devant un comportement néfaste que sa colère, car l'attention est alors détournée du problème et ramenée sur vous. Ensuite, entendez-vous avec votre adolescent

sur les conséquences d'un mauvais comportement afin que celui-ci puisse se corriger et chercher à faire mieux à l'avenir. En s'affirmant, les parents transmettent par leurs paroles et leurs actes le message suivant : « Je t'aime trop pour me contenter de te regarder faire sans réagir. Lorsque tu m'auras prouvé, par ton comportement, que tu peux faire mieux, je te laisserai tranquille. »

Les parents doivent s'attaquer au problème immédiat, mais il est encore plus important pour eux d'adopter une perspective à long terme. Leur travail consiste à aider les jeunes à prendre de bonnes décisions.

Non seulement les jeunes manquent d'expérience, mais aussi, ils manquent de prévoyance. C'est pourquoi ils ont davantage à leur apprendre à penser comme des joueurs d'échecs, c'est-à-dire à essayer de prévoir les conséquences de leurs actes — « Qu'est-ce qui m'arrivera si je fais ce choix ou si je prends telle décision? » Ils devraient également se demander : « Que puis-je faire dans cette situation pour rendre mon adolescent plus responsable? »

De bons rapports parents-adolescents

Vieillir n'est pas chose facile. Il est moins important de dire « Je t'aime » à votre adolescent que de le lui montrer de façon concrète. L'un des meilleurs

moyens est de l'aider à croire en lui. Et pour cela, il faut qu'il sache que vous lui faites confiance.

Essayez de le féliciter de ses efforts et de ses bons coups, et rassurez-le à chaque occasion en lui disant qu'il a les qualités voulues. Dites-lui : « Je ne comprends pas toujours ce que tu vis, mais je suis avec toi et j'ai confiance que tu sauras t'en sortir et retomber sur tes pieds. »

À l'écoute de ses propres besoins

Notre culture se soucie aussi peu d'aider les parents que les adolescents. On s'attend à ce que les parents élèvent leurs enfants par instinct et qu'ils réussissent parfaitement, sans obtenir l'appui de personne.

Lorsque nos enfants atteignent l'adolescence, nous sommes pris dans une impasse. Nous devons les laisser voler de leurs propres ailes, mais la société ne nous permet pas d'abdiquer nos responsabilités. Les parents sont encore responsables du comportement de leurs enfants — et ce, parfois même après leur départ du foyer familial.

La perte de pouvoir s'accompagne du sentiment doux-amer d'inutilité. Que faire maintenant qu'ils se débrouillent seuls? La question se pose avec d'autant plus d'acuité pour les parents qui ont tout sacrifié pour leurs enfants.

Spécialement pendant cette période où vos enfants traversent l'adolescence, il faut vous accorder du temps, tous les jours dans la mesure du possible, afin de répondre à vos besoins physiques et émotifs. Vous pourrez ainsi refaire le plein d'énergie et serez mieux en mesure de mettre les événements en perspective.

Les relations entre adultes sont également importantes. Si vous élevez seul vos enfants, les amis et les autres parents d'adolescents peuvent être des confidents précieux. Si vous êtes marié ou si vous avez une personne dans votre vie, prenez du temps pour profiter de votre relation amoureuse. Les mariages sont souvent mis à l'épreuve au cours de cette période. Vous devez prendre soin de vous et de vos relations si vous voulez pouvoir offrir une stabilité à vos adolescents durant cette étape mouvementée de leur vie.

Où obtenir de l'aide?

Il est normal pour un parent de se sentir accablé à l'occasion. Si vous avez l'impression que votre vie familiale est toujours agitée ou si votre adolescent vous cause des inquiétudes constantes, vous pouvez parler à d'autres parents afin d'obtenir leur opinion et leur appui. Vous pouvez vous tourner vers les groupes d'éducation familiale. Il existe également un grand nombre de documents d'éducation familiale sous forme audio, vidéo et imprimés. Des outils similaires commencent à être

offerts aux gens de cultures différentes. Vous pouvez demander à l'école de votre enfant, à votre médecin ou à votre CLSC, le nom des organismes qui peuvent vous offrir du counseling ou vous donner des conseils sur « l'art d'être parent. »

Lectures suggérées

Vous trouverez les ouvrages suivants, et d'autres qui portent sur l'éducation des adolescents, à la bibliothèque de votre quartier.

Bibby, Reginald et Donald Posterski. *The Emerging Generation*, Toronto, Irwin Publishing Co., 1980.

Brenton, Myron. *How to Survive Your Child's Rebellious Years*, Toronto, Bantam Books, 1980.

Briggs, Dorothy. *Your Child's Self-Esteem*, New York, Doubleday and Co., 1970.

Cloutier, Richard. *Mieux vivre avec nos adolescents*, Montréal, Éditions le Jour, 1994.

Falardeau, Guy. *La sexualité des jeunes. Un pédiatre raconte*, Montréal, Éditions le Jour, 1994.

Fleming, Don. *How to Stop the Battle with Your Teenager*, Toronto, Prentice-Hall Press, 1989.

Ginott, Haim. *Between Parent and Teenager*, New York, Avon Publications, 1981.

Kolodny, Robert et al. *How to Survive Your Adolescent's Adolescence*, Toronto, Little Brown and Co., 1984.

Patterson, Gerald et Marion Forgatch. *Parents and Adolescents Living Together: Part I*, Eugene, OR, Castalia Publishing Co., 1987.

Ces ouvrages ainsi que d'autres ouvrages utiles sur les bonnes relations parents-adolescents sont disponibles à votre bibliothèque locale.

Matériel audio-visuel

Le catalogue du matériel audio-visuel sur la violence familiale renferme plus de 70 films et vidéos que l'on peut se procurer sans frais auprès d'un bureau régional de l'Office national du film du Canada.

Le présent feuillet d'information a été préparé à contrat par Gus Fraser, coordonnateur du programme Family Life Education du Centre de service familial d'Ottawa-Carleton. L'auteur aimerait remercier les personnes suivantes de l'aide indispensable qu'elles lui ont apportée :

Molly Fraser, employée de la Société de l'aide à l'enfance d'Ottawa-Carleton; Maggie Fietz, directrice du Centre de service familial d'Ottawa-Carleton et Wilma Stollman, Lorna Erickson-Fraser, Liz Shannon et Jan Christensen, employées du Centre; Moe Turner, ancien superviseur et collègue; Pauline Van Lammers, directrice du Centre de ressources communautaires de Nepean; Mollie Elie, conseillère d'orientation à l'école secondaire Philomen Wright; Danièle Fréchette, psychosociologue spécialiste en intervention dans les cas de violence conjugale et de crise familiale; et Gisèle Lacroix, agente de programme au Centre national d'information sur la violence dans la famille.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la violence familiale, veuillez communiquer avec le :

Centre national d'information sur la violence dans la famille
Localisateur Postal : #0201A2
Division de la prévention de la violence familiale
Direction générale de la promotion et des programmes de santé
Santé Canada
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

Téléphone : (613) 957-2938
Numéro sans frais : **(1 800 267-1291)**
Télécopieur : (613) 941-8930



ATS : (appareils de télécommunication pour personnes sourdes) :
(613) 952-6396 ou
sans frais : **1 800 561-5643**

Notre mission est d'aider les Canadiens et les Canadiennes
à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

