

Stratégies de vie

Comment composer avec la transition de votre enfant de la pré-adolescence à l'adolescence

Vie familiale

Y aviez-vous pensé?

La puberté, qui marque la transition de l'enfance à l'adolescence, est une étape exigeante dans le développement humain, tant au niveau physique qu'émotif.

Nous savons tous que composer avec un enfant de 10 ans est une chose; composer avec un adolescent de 14 ans est tout à fait différent. Pour leur propre sécurité, les enfants plus jeunes ont besoin de discipline et de restrictions qui ne sont ni nécessaires ni appropriées pour des adolescents. Par exemple, vous n'avez pas à tenir la main de votre adolescent pour traverser la rue; et vous n'avez pas intérêt à tenter l'expérience!

Par ailleurs, traiter un jeune de 14 ans comme s'il s'agissait d'un adulte n'est pas plus approprié. Vous trouverez dans cette brochure de l'information au sujet des besoins des adolescents ainsi que quelques stratégies qui ont été utiles à d'autres parents afin d'aider leur progéniture à composer avec la transition entre l'enfance et l'adolescence.

Des moments agités pour les adolescents

Les adolescents ont à naviguer à travers une période de transition agitée, tant au niveau physique qu'émotif. En tant que parent (et qu'ex-adolescent vous-même) vous comprendrez la nécessité d'être sensible au processus. Il s'agit d'un processus qui requiert des changements ou des réajustements dans la relation que vous avez l'un avec l'autre. Les domaines traditionnels de conflits incluent les travaux scolaires, les tâches ménagères, la vie sociale et les couvre-feux.

Optez pour un processus de décision en collaboration

Imposer vos normes, même les mieux intentionnées, risque fort de ne pas fonctionner. Votre jeune "n'embarquera" probablement pas. Un processus de décision en collaboration avec votre adolescent est la clé pour naviguer à travers ces eaux délicates.

Par exemple, plusieurs adolescents ont des emplois après l'école. Bien qu'un emploi permette à l'adolescent d'accumuler l'argent de poche dont il a besoin, il a pour conséquence de couper dans le temps disponible pour l'étude et les devoirs. En initiant une discussion au sujet des implications d'un emploi éventuel par

rapport aux autres engagements de votre adolescent, vous augmentez les chances qu'il établisse un horaire de travail raisonnable et qu'il développe le sentiment valorisant d'avoir pris une bonne décision.

Demandez des suggestions à votre adolescent

Demandez à votre adolescent d'émettre des suggestions lorsque vous faites face à des situations particulières. Par exemple, vous pouvez demander: "Quelles tâches ménagères voudrais-tu faire dans la maison?" Ensuite, soyez prêt à négocier et à conclure un accord. Un contrat pourrait spécifier clairement quelles sont les attentes et les conséquences et pourrait être renégocié de façon régulière.

Cette approche comporte plusieurs avantages. En premier lieu, elle démontre du respect pour le jugement et l'intelligence de votre adolescent. Deuxièmement, le fait de les laisser résoudre le problème les aide à développer leur autonomie et leur sens des responsabilités.

Vous ne pouvez obliger quiconque à faire quoi que ce soit

Les adolescents sont experts dans l'art de ne pas aller dans la direction dans laquelle il se sentent forcés d'aller. Si vous tentez de les forcer à faire quelque chose qu'ils ne veulent pas faire, les probabilités qu'ils ne le fassent pas sont plutôt grandes. Le mieux à faire est de l'admettre ouvertement.

Par exemple, si vous dites, "Je sais que je ne peux pas te forcer à ..." et expliquez ensuite pourquoi vous croyez que cela devrait être fait, vous diminuez la pression. Certains considèrent cette stratégie comme un lever du drapeau blanc. Votre adolescent voit que vous respectez son pouvoir de dire non et vous demeurez dans une bonne position pour influencer son comportement d'une manière positive. L'une des manières d'y parvenir est d'offrir des suggestions, à la manière d'un guide.

Offrez des choix

Les adolescents sont très sensibles aux tentatives de les mettre dans une position d'infériorité. Traduction: se faire dire quoi faire. Une suggestion est toujours préférable à un ordre direct. Cela montre que vous reconnaissez que l'adolescent a non seulement le pouvoir, mais aussi le jugement nécessaire pour prendre une bonne décision.

En tant que guide, vous pouvez offrir une

analyse d'une situation spécifique en termes de choix et de conséquences. Par exemple, vous pouvez dire: "Tu peux prendre le temps d'étudier pour tes examens et raccourcir ton temps de sortie; par ailleurs, si tu ne te donnes pas assez de temps pour préparer tes examens, tu verras probablement tes notes dégringoler."

Passez du temps avec votre adolescent

Les adolescents ont besoin d'attention. La manière la plus efficace de leur donner de l'attention est de passer du temps exclusivement avec eux, un à un. Cela peut être quelques minutes passées ensemble dans le garage pendant qu'ils réparent leur vélo ou aller voir un film ensemble. Quoi que vous fassiez, rappelez-vous que vous n'avez pas à discuter de grandes questions fondamentales; passez simplement un bon moment ensemble. Et ne vous surprenez pas s'ils ne vous disent pas à quel point ils ont apprécié ce temps passé en votre compagnie. Faites-le, point.

Attendez-vous à de l'instabilité

Les adolescents sont en transition. Les sautes d'humeur et les fréquents changements d'attitude, de comportements et d'opinions, parfois à l'intérieur de quelques jours ou de quelques heures, font partie de cette période.

Persistez

Chaque situation familiale est unique, c'est pourquoi vous devriez personnaliser les stratégies que vous choisissez. Si une approche ne fonctionne pas, essayez-en une autre. Être le parent d'un adolescent peut être compliqué par des facteurs qui sont propres à chaque situation. Essayez les approches suggérées et observez les conséquences. Cela vous aidera, ainsi que votre adolescent, à composer avec cette période de transition de l'enfance vers l'adolescence.

Si vous avez essayé ces suggestions et vous aimeriez avoir d'autres idées ou si vous éprouvez de la difficulté à appliquer les stratégies, une aide professionnelle pourrait vous être bénéfique.

The English version of this document is also available on the Internet.

Marie-Hélène Pelletier, M.Ps.
email: info@wilsonbanwell.com

Copyright © 1998 par Wilson Banwell and Associates Ltd. Tous droits réservés.

Wilson Banwell