



Les attitudes aidantes

Qui dit adolescence dit comportements qui peuvent nous déconcerter en tant que parent. Or, derrière les comportements parfois difficiles à comprendre de votre adolescent(e) se cache souvent un besoin. Certaines attitudes peuvent être aidantes afin de mieux comprendre ces besoins et soutenir votre enfant à travers cette transition.

Quelques propositions d'attitudes aidantes à explorer :

- Essayez de distinguer les comportements typiques de l'adolescence de vos craintes ;
- Tentez de maintenir une bonne relation avec votre enfant, même s'il adopte un comportement que vous désapprouvez ;
- Nommez plutôt votre désaccord en lien avec son comportement et expliquez-lui pourquoi. N'hésitez pas à lui expliquer quels sont les comportements attendus et les conséquences associées à certains de ses choix ;
- Permettez-lui de développer son autonomie en lui donnant de plus en plus d'occasions de faire des choix par lui-même (adaptés à son niveau de maturité bien entendu !)
- N'essayez pas d'éliminer toute embuche qu'il pourrait rencontrer, ce sont de précieuses occasions d'apprentissage ;
- Toutefois, assurez-vous que ces expériences arrivent au bon rythme, selon son développement psychologique et physique ;
- Acceptez que votre enfant puisse faire des erreurs, il est en période d'apprentissage et d'adaptation dans plusieurs sphères de sa vie ;
- Essayez d'accueillir avec ouverture et curiosité les différences entre vos goûts et intérêts et ceux de votre jeune (musicaux, vestimentaires, activités ou amitiés), l'exploration fait partie du processus de développement de son identité ;
- Soutenez votre enfant en l'aidant à développer son autonomie et son organisation ;
- Valorisez ses efforts et sa persévérance. Vous lui montrez ainsi votre fierté et vous l'encouragez à se développer.

(Ayotte, Guay, Asselin, Tremblay et Pluot, 2002; Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec, s.d.)



N'oubliez jamais que les meilleurs facteurs de protection que vous pouvez offrir à votre enfant dans cette période de transition sont votre implication, votre accompagnement et votre présence auprès de lui !

(Larose et al., s.d.)

L'encadrement auprès de votre enfant

Comment trouver un équilibre dans l'encadrement auprès de son enfant, qui devient un adolescent ? Il ne fait aucun doute que cela demande une certaine adaptation pour lui offrir un certain encadrement, sans être trop permissif ni trop sévère.

(Ayotte, Guay, Asselin, Tremblay et Pluot, 2002)

Les étapes clés pour mettre en place certaines règles :

- Déterminez vos priorités et établissez les règles non négociables ;
- Réfléchissez à certains sujets où vous êtes prêts à négocier les règles avec votre enfant. Il se sentira pris en considération dans certaines décisions le concernant ;
- Établissez des règles réalistes et bien comprises par votre enfant, il aura davantage tendance à les respecter ;
- Gardez en tête lorsque vous donnez une conséquence que l'objectif est que votre enfant apprenne de cette expérience, qu'il puisse ensuite peser le pour et le contre de certains comportements afin de faire les bons choix ;
- Choisissez une punition directement en lien avec le comportement et assurez-vous qu'elle soit ajustée à celui-ci.

(Ayotte, Guay, Asselin, Tremblay et Pluot, 2002)

Quelques pistes intéressantes à explorer au niveau de l'encadrement :

- Alternez entre l'autorité, le plaisir et la détente afin de vous assurer de conserver une relation affectueuse et chaleureuse, malgré le cadre ;
- Mettez en place des règles claires et les maintenir, sans qu'elles soient excessives ou trop rigides ;
- Limitez le nombre de consignes et adaptez-les au développement de votre jeune ;
- Questionnez-vous régulièrement sur les règles en place pour vous assurer qu'elles sont encore adaptées au niveau de maturité et d'autonomie de votre jeune ;
- Soyez ouvert à donner davantage de responsabilités et de flexibilité à votre enfant si vous voyez qu'il fait des efforts et qu'il développe son autonomie.

(Ayotte, Guay, Asselin, Tremblay et Pluot, 2002)



Références bibliographiques

Ayotte, V., Guay, S., Asselin, H., Tremblay, P. H. et Pluot, S. (2002). *Un double saut, non périlleux*. Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre. <http://reussiteeducative.com/wp-content/uploads/2013/01/SautNonPerilleux.pdf>

Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec (s.d.). *La grande traversée. Guide d'accompagnement sur le passage au secondaire : À l'attention des parents d'élèves du 3^e cycle du primaire et de la 1^{re} année du secondaire*. <http://reussiteeducative.com/wp-content/uploads/2013/01/LaGrandeTraversee.pdf>

Larose, F., Bédard, J., Couturier, Y., Dezutter, O., Hasni, A., Lebrun, J., Lenoir, Y. et Morin, M. (s.d.). *Les transitions à l'école : croyances, faits et ressources*. Université de Sherbrooke. https://www.usherbrooke.ca/education/fileadmin/sites/education/documents/recherche/Transition_parents.pdf

