



La communication avec votre enfant

Personne ne peut contredire le fait que la communication avec un ado, ce n'est pas une mince tâche ! Or, malgré les défis que ça comporte, le maintien d'une bonne communication avec votre enfant est important lors de cette période de transition.

Quelques conseils pour mieux communiquer avec votre enfant :

- Démontrez de l'intérêt envers les sujets qui intéressent votre enfant (ses amis, ses opinions, déroulement de sa journée, ses passions, ses intérêts, ses apprentissages) ;
- Soyez à l'écoute, parlez-lui avec calme et respect ;
- Faites preuve de patience ;
- Tentez d'utiliser l'humour lorsque vous discutez avec lui ;
- Amorcez la discussion avec votre enfant lorsque vous sentez que certains sujets le préoccupent en posant des questions, en partageant ensemble vos craintes et inquiétudes ;
- Montrez-vous disponible lorsque votre enfant souhaite vous parler de quelque chose. Si le moment est mal choisi, fixez un moment avec lui dans la journée où vous serez complètement disponible et à l'écoute ;
- Renforcez son estime de lui en nommant ses bons coups, en le félicitant pour ses réussites et en l'encourageant à persévérer lorsqu'il fait face à des défis ;
- Même si cela peut être difficile et peut demander beaucoup de patience, respectez l'intimité de votre enfant ;
- Saisissez chaque occasion d'échanger en famille sur toutes sortes de sujets (actualité, musique, cinéma, etc.) pour encourager votre enfant à exprimer son point de vue.

(Fédération des comités de parents du Québec, s.d. ; Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec, s.d.)



La communication avec votre enfant peut se faire plus facilement lorsque vous passez des moments de qualité ensemble (aller au restaurant, faire un sport, une balade en voiture, une activité culturelle). Ces moments sont souvent propices aux échanges et aux confidences ainsi qu'à aborder certains sujets plus sensibles.

(Table régionale de l'éducation du Centre-du-Québec, s.d.)

Cet outil a été développé par le



**Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale**

En collaboration avec les
AVSEC de la Commission
scolaire de la Région-de-
Sherbrooke



**UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE**

Mai 2020

La communication entre parents

La communication avec votre enfant est primordiale pour traverser cette période de changements, mais il ne faut surtout pas négliger l'importance de la communication entre parents. Cela ne veut pas dire qu'en tant que parents, vous devez être en accord sur tous les sujets ! Cependant, que vous soyez séparés ou non, il est important de vous entendre sur les sujets qui concernent le développement de votre enfant (les attentes en lien avec son comportement, les sorties avec ses amis, les règles, ses résultats et son comportement à l'école, le respect envers vous et les membres de la famille, etc.).

Pourquoi est-ce important ?

- Une communication régulière et efficace entre les parents permet de transmettre les mêmes messages clairs à votre enfant ;
- Puisque vous êtes des modèles pour lui, il apprend sur les relations, la gestion des conflits et la communication en vous regardant ;
- Lorsqu'il voit que vous êtes cohérents, solidaires et que vous communiquez de manière respectueuse, votre enfant constate que vous faites équipe dans votre rôle parental ;
- Il aura moins tendance à essayer d'utiliser la manipulation pour obtenir quelque chose (ex. : une permission, le changement d'une règle, des objets, etc.), s'il sait que vous faites équipe et que vous communiquez sur les sujets qui le concernent ;
- S'il voit que vous réglez vos désaccords de façon respectueuse, il apprend à faire de même.

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

Quelques trucs concrets pour faciliter la communication entre parents :

- Prévoyez un moment précis, entre parents, pour faire le point sur le déroulement de la semaine, les événements familiaux, tant positifs que négatifs ;
- Tentez d'aborder les sujets où vous n'êtes pas en accord et vos insatisfactions lorsque votre enfant n'est pas présent ;
- Lorsque vous vivez un désaccord concernant votre enfant, prenez le temps d'en discuter en privé pour trouver une solution qui convient aux deux parents ;
- Si votre enfant fait une demande et que vous n'êtes pas en accord sur la réponse, n'hésitez pas à prendre le temps d'en discuter ensemble, même si cela implique que votre jeune devra faire preuve de patience !

(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>

Fédération des comités de parents du Québec (s.d.). <http://www.fcqq.qc.ca/>

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 3e cycle du primaire et de la 1re année du secondaire. <http://reussiteeducative.com/wp-content/uploads/2013/01/LaGrandeTraversee.pdf>

