



TACT, TIMING, ÉCOUTE : COMMUNIQUER AVEC LES ADOLESCENTS ET LES PRÉADOLESCENTS

31 OCTOBRE, 2023 PAR TRIPLE P ARTICLES

Au fur et à mesure que les enfants grandissent et entrent dans de nouvelles étapes d'apprentissage, de développement et d'indépendance, il peut être difficile de savoir comment maintenir un lien solide.

Les stratégies et les idées que vous utilisiez auparavant pourraient ne pas fonctionner aussi bien maintenant. Cela est particulièrement vrai lorsqu'un enfant autrefois bavard est de mauvaise humeur, renfermé, réactif ou cherche simplement plus d'espace.

Bien qu'il puisse s'agir d'une période difficile, il existe des moyens de combler ces lacunes en matière de communication, d'instaurer la confiance et de maintenir un lien fort.

Voici quelques conseils quotidiens à garder à l'esprit.

COMPRENDRE LES PENSÉES ET LES SENTIMENTS DES ADOLESCENTS

« Mon adolescence est tellement dramatique ! »

La préadolescence et l'adolescence sont une période de transition énorme pour les enfants, juste après les années de la petite enfance. Leur corps change, leur besoin d'autonomie augmente et ils peuvent être aux prises avec des problèmes d'amitié et des pressions scolaires. Ajoutez à cela les répercussions des médias sociaux et les effets persistants de la pandémie, et il n'est pas étonnant que cette période puisse être déroutante, pour eux comme pour vous.

De plus, leur cerveau est beaucoup plus actif qu'on ne pourrait l'imaginer. Autrefois, on pensait que le cerveau mûrissait à l'adolescence. Mais des recherches plus récentes montrent que le cortex préfrontal (la partie du cerveau qui contrôle des choses comme la régulation émotionnelle, la planification, la résolution de problèmes, l'apprentissage et la conscience de soi) continue de se développer jusqu'à l'âge de 20 ans¹.

N'oubliez pas qu'ils ne sont pas des mini-adultes - leur cerveau est encore un travail en cours. C'est une période de changements importants, émotionnellement, cognitivement et physiquement, alors essayez de garder vos attentes réalistes.

QUE FAIRE LORSQUE VOTRE ADOLESCENT VOUS EXCLUT ?

Il peut être difficile de voir votre préadolescent ou votre adolescent traverser des moments difficiles et ne pas se confier à vous autant que vous le souhaiteriez ou l'espérez. Cependant, si nous essayons toujours d'intervenir, de résoudre leurs problèmes ou d'avoir une conversation rationnelle sur la cause de leurs émotions, cela peut les amener à se taire.

La clé peut être d'écouter pour qu'ils parlent.

Au lieu d'essayer de tout régler immédiatement, essayez de prendre du recul et d'écouter simplement ce qu'ils ont à dire. En validant leurs sentiments sans nécessairement être d'accord ou en désaccord, cela peut les aider à se sentir plus à l'aise de s'ouvrir à vous à l'avenir.

Souvent, les préadolescents et les adolescents n'ont pas toujours envie de parler. Cela ne veut pas dire qu'ils n'ont rien à dire.

En abordant la conversation comme quelque chose à résoudre ensemble, plutôt que comme une accusation, vous constaterez peut-être qu'ils sont plus disposés à partager. Par exemple : « *J'ai remarqué que nous ne parlons plus autant qu'avant. Y a-t-il quelque chose que nous pourrions faire pour changer cela ?* »

COMMENT PUIS-JE AMENER MON ADOLESCENT À PARLER DE SES SENTIMENTS ?

Les préadolescents et les adolescents sont prêts à réagir aux questions, alors essayez d'aborder les conversations d'une manière qui ne les met pas sur la défensive. Ils peuvent s'éteindre si vous interrompez, parlez trop ou posez trop de questions trop rapidement. Ce sont des compétences conversationnelles que vous pouvez également modéliser.

Il est également important de choisir le bon moment pour les approcher. S'ils sont fatigués, grincheux ou collés à leur écran, il est peut-être préférable d'attendre qu'ils se sentent plus prêts pour discuter. Et parfois, ces moments se produisent quand on s'y attend le moins (pensez : les trajets en voiture), alors gardez l'esprit ouvert.

Lorsque vous voulez parler de questions plus importantes et que vous craignez de les intimider avec de « grands » discours, vous pouvez également évoquer un sujet connexe ou demander quelque chose de plus général. De cette façon, vous ne les isolez pas, mais vous avez plutôt une conversation détendue et ouverte sur la façon dont le monde fonctionne.

ALLER AU-DELÀ DES HYPOTHÈSES

Une simple réponse « Je vais bien » peut masquer des émotions plus profondes *qu'ils* pourraient hésiter à partager tout de suite. Cela peut être déroutant, surtout lorsque vous avez repéré les signes que quelque chose ne va pas.

Essayez de ne pas reculer trop rapidement ou d'être rebuté par des réponses initiales dédaigneuses. Ceux-ci peuvent souvent être un signe qu'ils veulent savoir si vous êtes sérieusement intéressé. Ils vous diront probablement si vous poussez trop fort. Et même s'ils n'ont pas envie de partager grand-chose maintenant, faites-leur savoir que vous vous souciez d'eux et que vous êtes là pour eux chaque fois qu'ils sont prêts.

Parfois, vous lirez mal ou manquerez les signaux. Ce n'est pas grave, c'est un processus d'apprentissage pour vous aussi.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT DOMESTIQUE CALME ET PRÉVISIBLE

Le monde peut être un endroit imprévisible, excitant et difficile pour les enfants et une grande partie de ce qu'ils vivent est hors de votre contrôle. Ce que vous pouvez faire, cependant, c'est faire de votre maison un havre de paix et prévisible où ils pourront revenir.

Essayez de faire le point avec vous-même et de faire attention à vos propres émotions. Comment gérez-vous le stress et la frustration, et quels indices et signaux captent-ils de vous ? Réfléchissez au ton que vous donnez à la maison et essayez de viser une atmosphère prévisible, avec beaucoup d'affection, une communication positive et du soutien.

PASSER DU TEMPS ENSEMBLE

Même si votre préadolescent ou votre adolescent s'intéresse de plus en plus à ses amis, il est toujours important de passer du temps de qualité avec eux. Et lorsque vous vous engagez ensemble dans un passe-temps ou une activité, cela crée un lien sur lequel vous pouvez vous appuyer au fil du temps.

En fait, la recherche² montre que les parents qui restent impliqués et partagent des activités avec leurs adolescents trouvent qu'ils sont plus susceptibles de rester en contact à l'âge adulte. Si vous n'êtes pas sûr de ce qu'il faut faire ensemble, essayez de suivre leurs intérêts ou laissez-les vous apprendre quelque chose de nouveau. Vous pourriez être surpris par ce que vous apprenez !

LES IMPLIQUER ET NÉGOCIER

Au fur et à mesure que les enfants grandissent, ils deviennent plus capables de relever les défis et de résoudre les problèmes par eux-mêmes. Pendant ce temps, il devient encore plus important de les impliquer dans la prise de décisions familiales et peut les aider à sentir que leurs idées comptent.

Même si cela n'en a pas l'air, les préadolescents et les adolescents peuvent s'épanouir lorsqu'ils savent ce que l'on attend d'eux et que les règles sont cohérentes, avec un peu de flexibilité.

Essayez d'avoir des discussions ouvertes et honnêtes sur ce que l'on attend d'eux et sur les raisons pour lesquelles des règles sont en place. Fixez des limites réalistes et discutez ensemble pour créer des attentes familiales dont tout le monde peut se sentir partie prenante. Assurez-vous que les conséquences sont raisonnables et justes, et permettez-leur de faire des erreurs en cours de route.

UNE DERNIÈRE REMARQUE...

Il peut être difficile de comprendre comment gérer la transition de l'enfance à l'adolescence. Et lorsqu'il s'agit de connexion, il peut être encore plus difficile de savoir quand ajuster votre prise et quand vous y tenir fermement.

Alors que vous naviguez dans cette nouvelle phase de la parentalité, ils ont plus que jamais besoin d'un lien fort avec vous – c'est juste un peu différent maintenant.

Avec de nouvelles stratégies parentales et beaucoup de patience, vous pouvez créer un lien solide, maintenant et pour les années à venir.

Sentez-vous plus confiant dans vos compétences parentales et élevez des enfants confiants et capables.

Références:

¹ Sawyer et coll. (2012). L'adolescence : une base pour la santé future. *La lancette*, 379(9826), 1630-1640.

² Fang et coll. (2022). Trajectoires de croissance multivariées des pratiques parentales à l'adolescence prédisant les relations des jeunes adultes avec leurs parents. *Psychologie du développement*, 58(12), 2388–2400.