



Commission scolaire
de la Rivière-du-Nord

Mon adolescent et moi

Des trucs pour améliorer la

RELATION PARENT-ADOLESCENT!

Afin de répondre à son besoin de devenir autonome, l'adolescent éprouve le besoin de prendre ses distances par rapport avec ses parents. Il a besoin de trouver son identité, de définir son style personnel en tenant compte de ses forces et de ses vulnérabilités.



« **une communication basée sur l'échange des perspectives et la considération du point de vue d'autrui.** »

L'enjeu des parents consiste à témoigner de l'affection, à se montrer disponible, à négocier des limites disciplinaires explicites tout en respectant le fait que son enfant cherche activement à acquérir son indépendance.

Établir et maintenir une bonne communication avec son adolescent peut se faire en l'écoutant, en s'intéressant à son univers personnel et en l'encourageant à faire face aux difficultés qu'il rencontre. Les études démontrent qu'un adolescent profondément attaché à ses parents, ira vers eux lorsqu'il se sentira en danger ou lors de périodes de stress. Il verra ses parents comme un point de repère fiable et sécurisant.

Les parents sont les premiers modèles du processus d'acquisition de l'autonomie de l'adolescent. Apprendre à vivre par soi-même s'acquiert en intériorisant des façons de faire, des normes et des valeurs. Le parent démocratique aidera l'adolescent à réaliser son plein potentiel en le stimulant à comprendre le pourquoi des choses, à anticiper ses actions et à justifier ses choix. Ce sera une communication basée sur l'échange des perspectives et la considération du point de vue d'autrui.

Ainsi, l'autonomie de l'adolescent ne se développe pas dans l'isolement, mais dans le contexte d'une relation et d'une supervision parentale active.

www.csrndn.qc.ca

AGIR
POUR
réussir