



Adolescents et parents :

deux solitudes à rapprocher

CPLT



MAISON JEAN LAPOINTE

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie

Le Comité permanent de lutte à la toxicomanie (CPLT) a pour mandat principal de conseiller la ministre de la Santé et des Services sociaux sur les grandes orientations qui devraient être retenues en matière de lutte à la toxicomanie et de lui proposer les priorités d'actions ou les domaines d'intervention à privilégier.

Outre les réflexions et les échanges qu'il mène au sein de ses rangs ou avec son comité avisé, il s'alimente à diverses sources pour réaliser son mandat : il commande des études, il recueille les opinions des divers intervenants et experts des milieux concernés, il analyse les données publiées sur l'évolution de la problématique au Québec (ex. : Enquêtes de santé).

En vue de contribuer au transfert des connaissances, il publie régulièrement les résultats des études qu'il commande, des consultations qu'il mène, de même que le fruit de ses réflexions.

La Maison Jean Lapointe

Le traitement de l'alcoolisme et des autres toxicomanies constitue la mission principale de la Maison Jean Lapointe. Cependant, elle doit non seulement traiter des problèmes, mais également les prévenir.

Elle voit la famille comme le lieu par excellence où peut s'exercer cette prévention. En plus de dispenser un programme s'adressant aux familles affectées par l'alcoolisme et les autres toxicomanies, elle supporte diverses initiatives visant davantage à les prévenir.

Dépôt légal

ISBN : 2-550-37100-3

Bibliothèque nationale du Canada

Bibliothèque nationale du Québec

Introduction

Cette brochure¹ propose des capsules pour aider les parents et les adolescent(e)s à surmonter quelques difficultés communes à l'adolescence.

La première capsule s'adresse spécifiquement aux parents d'adolescent(e)s. Les parents, malgré les difficultés à agir sur tous les fronts doivent prendre conscience de l'importance de leur implication et croire dans l'efficacité de leurs actions. Les trois capsules suivantes s'adressent aux adolescent(e)s. Elles traitent de trois préoccupations partagées par plusieurs ados et elles proposent des moyens concrets pour y faire face.

Évidemment, notre choix de proposer des capsules aux ados et à leurs parents, dans un même dépliant, n'est pas un hasard. En fait, nous espérons qu'il y aura un peu d'indiscrétion de part et d'autre : ainsi, nous souhaitons que les parents lisent les capsules destinées aux ados et que les ados lisent celle destinée aux parents. Peut-être cela permettra-t-il d'améliorer la communication et de réduire l'isolement des générations.

Au-delà de leurs mérites propres, ces capsules s'inscrivent dans une stratégie plus globale de prévention de la consommation abusive d'alcool et de drogues chez les jeunes. C'est avec cette préoccupation en tête que le Comité permanent de lutte à la toxicomanie, en collaboration avec la Maison Jean Lapointe, propose ces capsules dans un format facile à consulter et à conserver.

¹ Le contenu de cette brochure est extrait d'un document intitulé « La famille : un trésor à préserver », publié en 1999 par le CPLT et la Maison Jean Lapointe. Ce document est disponible, sur demande, auprès de ces organismes.

Être parent d'adolescent(e)



Quand votre enfant était plus jeune, vous sentiez bien que certaines de vos décisions ne faisaient pas son affaire, mais vous parveniez à faire entendre votre point de vue et cette décision était respectée. Mais voilà que maintenant, vous êtes contesté(e). Vous n'avez plus le dernier mot. Graduellement, les amis et amies sont devenus plus importants que vous. Bienvenue dans le monde des parents d'adolescents!

Un nouvel équilibre à bâtir

L'adolescence est une période de la vie où il devient important de s'affirmer, de se différencier des membres de sa famille. Cette affirmation est souvent perçue par les parents comme un rejet de la part de leur enfant. Les parents hésitent à dire ce qu'ils pensent, de peur de briser la relation ; ils savent que leur adolescent doit prendre des décisions, mais ils considèrent, avec raison, avoir encore leur mot à dire.

Présentez clairement à votre adolescent(e) les limites que vous voulez voir être respectées (ce que vous acceptez, ce que vous n'acceptez pas), ainsi que les conséquences que vous prévoyez si ces règles sont transgressées. Donnez votre point de vue, le pourquoi de ces limites. Invitez-le(la) à vous poser des questions pour qu'il(elle) comprenne les règles convenues. Écoutez son point de vue et tenez-en compte. Votre enfant verra dans cet échange que vous tenez à lui(elle) mais aussi que vous avez des valeurs auxquelles vous tenez.

Être parent d'un adolescent(e), c'est réapprendre à vivre avec un enfant dont la transformation pose un défi à l'harmonie familiale.

Retrouvez l'harmonie

- Soyez patients et développez des moyens pour ne pas laisser la pression s'accumuler sur vous. Votre adolescent(e) n'est pas toujours à l'écoute au moment où vous le souhaiteriez ? Il vaut mieux attendre le moment propice, plutôt que de se lancer dans une conversation qui mènera tout droit à une sérieuse engueulade.
- Apprenez à inclure votre adolescent(e) dans les décisions qui le concernent : cela lui apprend à voir le pour et le contre des choix qu'il peut faire.
- Il arrive parfois aux adolescents d'avoir des paroles dures envers leurs parents. Essayez de lire entre les lignes et de répondre aux sentiments cachés derrière un vocabulaire qui peut être difficile à accepter.
- Félicitez votre adolescent(e) pour ses bons coups. Signalez-lui que le moment que vous avez passé avec lui(elle) a été agréable. Si vous ne vous rappelez pas avoir fait ça depuis longtemps, il est temps de vous reprendre. Ça fait plaisir... à l'ado... et au parent.
- Faites savoir à votre adolescent(e) qu'il(elle) pourra compter sur vous s'il(elle) a besoin d'aide : cela peut faire une grande différence lorsqu'il(elle) vit des difficultés.
- Soyez un modèle qui sache donner le bon exemple, en particulier en ce qui concerne la consommation d'alcool et de drogues : vos paroles et vos gestes influencent grandement les membres de votre famille (même si votre adolescent(e) fait semblant de ne pas y porter attention).

Quelques suggestions

- Parlez des sujets qui vous préoccupent (drogues, alcool, sexualité) avant qu'ils ne se présentent. Abordez ces sujets de façon intéressante : par exemple, pendant une émission de télé où un comédien boit de l'alcool. Profitez de l'occasion pour demander à votre adolescent(e) quel effet l'alcool semble avoir sur ce comédien ou si ce qui est montré lui semble réaliste, etc.
- Sachez où et avec qui est votre ado. Apprenez-lui à vous donner ces renseignements : vous devez être en mesure de le rejoindre. Vous exercez ainsi votre rôle de « supervision parentale » et démontrez à votre enfant que vous vous intéressez à ce qu'il fait. Donnez vous-même l'exemple en indiquant à votre enfant vos allées et venues.
- Soyez clair lorsque vous exprimez votre désaccord. Exprimez-le d'une manière qui fait voir votre souci pour le bien-être et la sécurité de votre enfant. Par exemple : « Quand tu rentres tard sans me donner de nouvelles, je te crois mal pris et je m'inquiète ».
- Enseignez à votre jeune les trois étapes décrites plus loin dans ce dépliant pour l'aider à prendre des décisions. Aidez-le à prendre ses décisions en posant des questions qui correspondent aux trois étapes et en utilisant vous-même les trois étapes de prise de décision.
- Enfin, parlez de ce que vous vivez à d'autres parents d'adolescents en qui vous avez confiance. Vous verrez que vous n'êtes pas seul à vivre ces émotions et cela vous fera beaucoup de bien. De plus, vous recevrez probablement de judicieux conseils qui pourront vous servir lors de la prochaine « confrontation ».

Quelques résultats pour alimenter la réflexion

Lorsqu'on demande aux préadolescents âgés de 9 à 11 ans si leurs parents savent avec qui ils sont quand ils ne sont pas à la maison, 61 % d'entre eux répondent que leurs parents savent toujours avec qui ils sont. Lorsqu'on pose cette question aux adolescents âgés de 13 à 15 ans, il n'y a plus que 35 % d'entre eux qui donnent toujours cette information à leurs parents, soit le tiers des adolescent(e)s.

Pourtant, si on pose la même question aux mères des préadolescent(e)s, 85 % d'entre elles répondent toujours savoir avec qui leur enfant se trouve, alors que 67 % des mères d'adolescent(e)s sont convaincues de savoir avec qui leur enfant se trouve.

De nombreuses études ont montré le lien entre la supervision parentale et les problèmes de comportement chez les jeunes. En effet, la probabilité de consommer des substances psychotropes est très élevée chez les jeunes lorsque les parents n'expriment pas clairement les limites qu'ils posent à leur enfant, que les punitions qu'ils leur donnent sont abusives ou encore lorsque les parents ne connaissent pas les amis et les lieux fréquentés par leur enfant.

CAPSULES DESTINÉES AUX ADOLESCENT(E)S

Résoudre ses problèmes à l'adolescence

Tous les jours, tu es obligé(e) de prendre des décisions. Dans certains cas, tu le fais sans trop y penser : la musique que tu écouteras en étudiant, ou encore le prochain film que tu vas aller voir. D'autres décisions demandent plus de temps et de réflexion : vas-tu accepter l'offre d'emploi qu'on t'a faite ; veux-tu sortir avec ce garçon ou cette fille que tu ne connais pas vraiment ; étudieras-tu ou iras-tu voir tes ami(e)s ? Habituellement, pour prendre une décision, il faut passer par trois étapes différentes : clarifier, considérer, choisir. On appelle ces étapes « les trois C ».

Les 3 étapes pour prendre une bonne décision :

1 → Clarifier le problème à résoudre et la décision à prendre. D'abord se demander : « Quelle est la nature exacte du problème et quelles sont les informations dont j'ai besoin pour prendre ma décision ? »

2 → Considérer les différentes options et les conséquences de chacune. Faire une liste des différentes solutions possibles et penser à ce qui arriverait si on les choisissait. Quels sont les avantages et les inconvénients de chacune de ces solutions ?

3 → Choisir la solution qui semble la meilleure et la mettre en application.

Pour suivre ces trois étapes, il faut évidemment un peu de temps et de réflexion avant d'agir, mais cela permettra d'être plus sûr(e) de tes décisions. Si quelqu'un n'est pas d'accord avec ta décision, il te sera plus facile d'expliquer pourquoi tu l'as prise. Tu te sentiras ainsi plus confiant(e).

L'influence des autres à l'adolescence



« Moi je ne suis pas du tout influencé(e) par les autres. C'est moi qui décide de faire ce que je veux, quand je le veux ».

C'est ce que répond une grande majorité d'adolescent(e)s à qui on pose la question suivante : Es-tu influencé(e) par quelqu'un dans tes décisions ? Mais est-ce vraiment le reflet de ce qui se passe dans le quotidien ? N'est-il pas important, dans plusieurs situations, de faire comme tes ami(e)s ? Est-il raisonnable de penser que tu n'as jamais été influencé(e) par la publicité, par tes parents, par un de tes professeurs, par tes amis et amies ? L'influence des autres n'est pas mauvaise en soi et tous, adultes, enfants et adolescents, nous sommes influencés dans nos décisions quotidiennes. Ce qui est important, c'est de conserver sa capacité de choisir comment et par qui on accepte d'être influencé(e).


Peut-on t'influencer ?

Il existe plusieurs tactiques pour influencer ta décision. En voici quelques-unes :

Te complimenter : on te félicite, on te dit des choses agréables avant de te demander quelque chose.

Te faire une démonstration : on t'explique la logique des avantages de prendre telle ou telle décision.

Utiliser l'autorité : on te fait voir que les personnes en autorité agissent de cette façon ; on t'oblige ainsi à adopter tel comportement ou à poser tel geste.



Te promettre la popularité: on te promet que tu seras bien vu(e) si tu prends cette décision.

Te promettre des récompenses

Te menacer de punitions

Insister ou te harceler: on te demande et de redemande jusqu'à ce que tu acceptes.

Te culpabiliser: on te fait sentir mal à l'aise de ne pas accepter.

Alors? Serais-tu capable d'identifier les tactiques que tes amis et amies utilisent le plus souvent avec toi? Observe-bien! Cela te demandera quelque temps pour les reconnaître.

As-tu pu observer quelques tactiques utilisées par tes parents? Tes professeurs? Parle-leur en: ils te feront sûrement observer celles que tu utilises le plus souvent avec eux.

Comment résister?

Il est important que tu puisses t'affirmer et exprimer ce que tu désires vraiment. Mais il n'est pas facile de dire NON. Voici des moyens concrets pour y parvenir.

Dis NON, tout simplement, et si on insiste, répète encore ce NON d'autres façons « Non merci. Ça ne m'intéresse pas, etc. ». Et si on insiste encore, va-t-en. De cette façon, tu auras davantage le sentiment d'avoir le contrôle de ta vie.

Dis les choses telles qu'elles sont: « Ça ne me tente pas ».

Cette façon peut parfois t'être utile lorsque tu as peur de blesser la personne à qui tu dis NON.

Donne une excuse: « C'est dommage, j'avais déjà choisi autre chose ».

Essaie de gagner du temps: « Pas pour le moment... peut-être une autre fois ».

Change de sujet ; commence à parler d'autre chose.

Ignore la personne qui te parle ; montre-toi indifférent.

Évite la situation, surtout si tu sais que cela peut se reproduire encore avec cette personne. Tu connais ta capacité à résister à l'influence de certains amis. Rappelle-toi comment tu te sentais exploité après avoir fait quelque chose contre ton gré avec ces amis.

Observe bien ton groupe d'amis et demande-toi quels sont ceux qui tentent le moins souvent de te persuader avec insistance. N'es-tu pas plus à l'aise en leur compagnie ? Pourquoi n'essaies-tu pas de mieux les connaître ?

Essaie les moyens qui te conviennent le mieux. Tu verras peut-être que certains sont plus faciles à utiliser que d'autres. À toi de choisir !



La communication à l'adolescence



Ah ! Si cela pouvait toujours être facile de jaser avec les ami(e)s ou avec certains adultes. Aucune dispute, aucun malentendu : tout serait toujours clair et on s'entendrait parfaitement. Mais ce n'est pas toujours le cas. Il arrive souvent que la communication se brouille avec les ami(e)s, entre garçons et filles ou encore avec les adultes. On se sent alors très malheureux, et on espère pouvoir retrouver de meilleurs contacts. Comment éviter ces situations et développer de meilleures habiletés dans notre communication ? Savoir communiquer permet non seulement d'avoir de bons contacts avec les ami(e)s, les parents et les professeurs, mais aussi d'être intéressant pour les autres.

S'exprimer et être compris

Bien communiquer avec une autre personne suppose deux choses : la personne qui transmet le message le fait clairement et la personne qui reçoit le message est capable d'écouter et d'interpréter correctement ce qui lui a été transmis. On parle alors de l'« émetteur » (la personne qui parle) et du récepteur (la personne qui écoute).

Lorsque tu es cet « émetteur », il arrive que tes messages ne soient pas bien compris par tes « récepteurs » (ami-e-s, parents, etc.). Il peut arriver que la colère ou la gêne t'empêche d'être clair(e). Les émotions (colère, gêne, etc.) ou encore le fait d'être intimidé(e), peuvent t'empêcher de bien exprimer ce que tu ressens. Il devient alors difficile, pour la personne qui écoute, de bien comprendre ce que tu veux exprimer.

C'est à ce moment que se créent les malentendus. Un malentendu est un échec dans la communication : ce que tu dis est mal compris par ton « récepteur » ou encore ce que tu lui exprimes

n'est pas le reflet de ce que tu souhaites vraiment lui dire.

Démarrer une conversation avec une personne qui nous est inconnue (mais qui nous intéresse beaucoup), faire ou recevoir un compliment, voilà autant de situations de communication qui peuvent engendrer des malentendus.

Voici des suggestions relativement simples pour te tirer de ces situations délicates. La plupart des exemples font référence à des situations avec des ami(e)s. Cependant, ces moyens peuvent aussi t'être utiles avec tes parents, tes professeurs ou encore avec ton employeur.

Quelques suggestions

Pour éviter les malentendus, il faut être clair et précis. Par exemple, au lieu de dire à ton ami(e) «J'irai te voir», dis-lui : «Je serai chez toi à 7 h 00».

Est-ce que tes gestes expriment la même chose que tes paroles ? Par exemple, lorsque tu dis à un(e) ami(e) : «Ça ne me dérange vraiment pas» mais que tu es très nerveux(euse) ou que tu ne peux le(la) regarder dans les yeux, qu'est-ce que tu crois que cet(te) ami(e) comprend ? Tes paroles ou tes gestes ???

Mieux vaut donner clairement ton opinion, même si cela ne fait pas l'affaire de ton ami(e) : «Je ne veux pas aller là» plutôt que : «Je ne sais pas si ça me tente». C'est clair et cela ne provoque pas de malentendu.

Pose des questions lorsque tu ne comprends pas ce que tes ami(e)s veulent te dire ou encore pour vérifier si tu as bien compris : «Veux-tu dire que... ?», «Est-ce que j'ai bien compris... ?» Sinon, tu risques de garder certaines fausses impressions qui pourraient nuire à tes liens d'amitié ou d'amour.

Quand tu vois par les réactions de ton ami(e) que ce que tu lui as dit le(la) dérange beaucoup, vérifie ce qu'il(elle) a compris. « Qu'est-ce que tu comprends quand je te dis ça ? ». Si tu le fais sur-le-champ, tu éviteras que le malaise que tu as observé ne devienne de plus en plus grave.

Si tu as été mal compris(e), essaie de redire ce que tu voulais dire en d'autres mots. Tu as ainsi plus de chances de te faire comprendre.

Quand on aime bien quelqu'un, il est parfois difficile d'exprimer son désaccord. Tu peux le faire en parlant de toi : « Quand tu me demandes de faire ça, je me sens obligé(e) de le faire même si je n'en ai pas le goût et je n'aime pas ça ». C'est une façon de dire que tu n'es pas d'accord, sans attaquer l'autre.

Adolescents et parents : deux solitudes à rapprocher

est publié par le Comité permanent de lutte à la toxicomanie et par la Maison Jean Lapointe.

Auteurs de la version intégrale :

Claire Gascon-Giard

Catherine Gosselin

Rodrigue Paré

Richard E. Tremblay

Frank Vitaro

Rédaction de la version abrégée :

Frank Vitaro

Soutien à la rédaction :

Jocelyne Forget, dir. gén. du CPLT

Collaboration :

Rodrigue Paré, dir. gén. de la
Maison Jean Lapointe

Graphisme :

Gilles Drouin

Impression :

Service de reprographie YRDC



Si vous croyez que votre famille est touchée par l'alcoolisme ou les autres toxicomanies, ou par d'autres types de problèmes, ne restez pas seul-e avec votre problème, demandez de l'aide.

Des ressources professionnelles sont disponibles dans toutes les régions du Québec.

Contactez le CLSC le plus près de chez vous, la Maison Jean Lapointe, ou appelez la ligne « Drogues – Aide et référence », accessible sans frais partout au Québec.

Montréal et environs : (514) 527-2626
Ailleurs au Québec : 1-800-265-2626