

Un soutien **essentiel**



Aborder des sujets délicats avec les jeunes

L'intensité des problèmes de la vie d'aujourd'hui peut être difficile pour n'importe quel adulte, alors en discuter avec un(e) adolescent(e) peut être encore plus compliqué. De nombreux parents se sentent incapables de parler de sujets intimidants comme le sexe, la consommation de drogue, la pression des pairs, l'intimidation et la grossesse chez les adolescentes. Les conseils suivants sur la communication, les réactions des parents et les responsabilités peuvent vous aider à aborder les conversations avec un jeune sur les problèmes difficiles auxquels il ou elle pourrait être confronté(e) :



Stratégies de communication

- **Agir au cas par cas** – Chaque enfant est unique et réagit différemment aux problèmes épineux. Réfléchissez à l'endroit où votre adolescent(e) se sent le plus à l'aise pour parler, mais aussi exprimer ses préoccupations et ses questions. Pour certains adolescents, une conversation dans leur chambre leur convient tout à fait. D'autres se sentent libres de s'exprimer en voiture ou en se promenant. Rappelez-vous que ce qui fonctionne pour un enfant, ne fonctionne pas nécessairement pour un autre.
- **Partager des faits** – Assurez-vous de fournir à votre enfant des informations utiles et précises. Faites des recherches. N'inventez rien dans le but de lui faire peur ou de l'accabler. Expliquez-lui comment trouver des informations de qualité sur Internet et comment éviter les fausses « informations ».
- **Rechercher des moyens d'initier des conversations** – Soyez à l'affût des moyens d'aborder un sujet difficile. Parfois, une émission de télévision ou un reportage peut être un excellent moyen de savoir ce qu'il ou elle pense d'un problème. Observez son langage corporel. De votre côté, parlez ouvertement de vos sentiments.
- **Avoir plusieurs discussions** – Il est préférable d'avoir plusieurs conversations en ce qui concerne les sujets difficiles. En grandissant, le ressenti de votre ado peut changer et ses interrogations peuvent s'approfondir. Par conséquent, il est préférable de ne pas aborder les sujets difficiles une seule et unique fois.



Réactions des parents

- **Éviter les grands discours** – Le but est d'échanger de manière concrète. Les grands discours effraient souvent les adolescents et/ou les font se fermer émotionnellement. S'ils se sentent entendus, ils seront plus à même de vous écouter.
- **Éliminer les distractions** – Assurez-vous d'être dans le bon état d'esprit pour aborder un sujet difficile. Pour vraiment écouter ce que votre enfant a à dire, éliminez autant de distractions que possible. Ceci implique que vous éteignez votre téléphone portable, la télévision, etc. Dirigez toute votre attention sur votre enfant.
- **Ne pas avoir de préjugés** – Vous ignorez ce que votre adolescent(e) sait ou ne sait pas sur un sujet. Il ou elle peut avoir des idées fausses sur certains sujets, comme le sexe ou la consommation de drogues. Il est très probable qu'il ou elle en sache beaucoup plus que vous ne le pensez. Plus important encore, si il ou elle vous pose une question, ne présumez pas que cela signifie qu'il ou elle adopte le comportement en question. Il ou elle se tourne vers vous car il ou elle vous fait confiance ; faire des suppositions est donc le moyen le plus sûr pour mettre en danger la relation.
- **Rester calme** - Lorsque votre adolescent(e) vous voit paniquer et anxieux/se face à une situation, il ou elle est moins susceptible de s'ouvrir. Restez calme en écoutant et en posant des questions ouvertes (pour éviter des réponses brèves, comme « oui » ou « non »). Assurez-vous de ne pas lui adresser la parole sur un ton accusateur.
- **Montrer des réactions saines** – Les enfants nous observent toujours. Ils cherchent à voir comment nous réagissons face à des situations difficiles (c'est-à-dire, un décès, une crise, une mauvaise décision ou une autre perte quelconque). Nos actions leur donneront bien plus d'informations que nos conversations.



Les responsabilités parentales

- **Partager des sentiments et des valeurs** – Votre adolescent(e) sait que vous avez des opinions, des émotions et des valeurs. Il est important d'expliquer votre point de vue. Si il ou elle sait ce qui est important pour vous, il ou elle sera plus susceptible de tenir compte de ses propres priorités face à une situation difficile.
- **Envisager la situation dans son ensemble** – Lorsque vous discutez de bons choix, il est important de parler de ce qui motive cette décision. Expliquez à votre adolescent(e) que faire de bons choix nous permet de mener une bonne vie et d'atteindre nos objectifs.
- **Ne pas critiquer** – Parfois, vous allez peut être entendre votre adolescent(e) parler des décisions douteuses d'un(e) autre ami(e). Faites attention à ne pas critiquer et à tirer des conclusions trop hâtives. Parlez des conséquences potentielles de ce comportement et écoutez ce que votre adolescent(e) pense de la situation.
- **Faire attention aux médias** – Élever des adolescent(e)s dans un monde saturé de médias présente également des défis uniques. Par exemple, plus de 75 % des programmes diffusés aux heures de grande écoute montrent le caractère positif des activités sexuelles, tandis que seulement 14 % en démontrent les risques et les responsabilités. Il est fondamental de savoir ce que votre ado regarde. Mieux encore, faites un bon chocolat chaud et installez-vous confortablement avec lui devant un film. Montrer que vous vous intéressez à ce qu'il ou elle fait est un excellent moyen de favoriser la communication.
- **Établir un suivi** – En règle générale, les adolescent(e)s d'aujourd'hui parlent davantage par SMS que face à face ou par téléphone. Envisagez d'envoyer à vos adolescents un message positif pour faire un suivi après avoir discuté d'un sujet difficile. Il n'est pas nécessaire de se sentir intimidé(e) ou d'essayer d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Envoyez simplement un message, comme si vous discutiez en personne. « Merci de t'être confié à moi. Je t'aime », est un excellent moyen de communiquer votre appréciation, votre attention et votre amour.

Enfin, il est important de féliciter un(e) adolescent(e) lorsqu'il ou elle est honnête avec vous au sujet de questions difficiles. Aidez-le à comprendre qu'une attitude humble et dire la vérité minimisera une éventuelle punition. En restant calme et en ne le jugeant pas, vous montrez à votre enfant qu'il peut se confier à vous, que vous êtes un allié. Et il sera plus susceptible de revenir vers vous pour discuter d'autres sujets délicats.



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par laquelle le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC