

# Parler aux jeunes de sujets difficiles

L'intensité des problèmes de la vie d'aujourd'hui peut être un défi pour tout adulte, donc en discuter avec un adolescent peut être encore plus compliqué. De nombreux parents se sentent incapables d'aborder des sujets intimidants comme le sexe, la consommation de drogues, la pression des pairs, l'intimidation et la grossesse chez les adolescentes. Les conseils suivants sur la communication, les réactions et les responsabilités des parents peuvent vous aider à aborder avec votre jeune les questions difficiles auxquelles il pourrait être confronté :



## Stratégies de communication

- **Traitez-les de façon individuelle** – Chaque enfant est unique et réagit différemment aux problèmes difficiles. Réfléchissez à l'endroit où votre adolescent se sent le plus à l'aise pour parler et exprimer ses préoccupations et ses questions. Pour certains adolescents, une conversation dans leur chambre fonctionne. D'autres pourraient se sentir libres de s'ouvrir en roulant en voiture ou en se promenant. N'oubliez pas que ce qui fonctionne pour un enfant peut ne pas fonctionner pour tous.
- **Partagez des faits** – Assurez-vous de fournir à votre enfant des informations utiles et précises. Faites vos recherches et n'inventez pas de choses dans le but de les effrayer ou de les submerger. Partagez la manière de trouver des informations de qualité sur Internet et comment éviter les faux « faits ».
- **Recherchez la meilleure façon de démarrer une conversation** – Soyez à l'affût de manières d'aborder un sujet difficile. Parfois, une émission de télévision ou un reportage peut être un excellent moyen d'évaluer ce qu'ils pensent d'un problème. Observez leur langage corporel. Partagez également ouvertement vos sentiments dans la conversation.
- **Ayez plusieurs discussions** – Plusieurs conversations sont idéales pour les sujets difficiles. Votre adolescent pourrait avoir des questions plus approfondies à mesure qu'il grandit et vit les choses différemment. Il est donc sage de ne pas faire des questions difficiles une conversation ponctuelle.



## Les réactions parentales

- **Évitez les sermons** – Le but est d'avoir une conversation avec une discussion partagée. Les sermons effrayent souvent les adolescents et/ou les amènent à se fermer émotionnellement. Lorsqu'ils se sentent entendus, ils sont plus susceptibles d'écouter.
- **Éliminez les distractions** – Assurez-vous d'être dans le bon état d'esprit pour discuter d'un sujet difficile. Pour vraiment entendre les pensées de votre enfant, éliminez autant de distractions que possible. Cela signifie mettre votre téléphone portable en sourdine, éteindre la télévision et accorder toute votre attention à votre enfant.
- **Ne présumez pas** – Vous ne savez pas ce que votre adolescent sait ou ne sait pas sur un sujet. Ils peuvent avoir des idées fausses sur des questions comme le sexe ou la consommation de drogues. Il est fort possible qu'il en sache bien plus que vous ne le pensez. Plus important encore, s'il vous pose une question, ne présumez pas que cela signifie qu'ils adoptent ce comportement. Ils viennent vers

vous en toute sécurité et en toute confiance, donc faire des suppositions est un moyen infaillible de mettre la relation en péril.

- **Restez calme** - Lorsque votre adolescent vous voit paniqué et anxieux face à une situation, il est moins susceptible de s'ouvrir. Restez calme en écoutant et en posant des questions ouvertes (pas « oui » ou « non »). Assurez-vous que votre ton de voix ne semble pas accusateur.
- **Donnez l'exemple de réactions saines** – Les enfants nous regardent toujours. Ils cherchent à voir comment nous réagissons à des situations difficiles (comme un décès, une crise, une mauvaise décision ou une autre perte). Nos actions leur donneront bien plus d'informations que nos conversations.



## Les responsabilités parentales

- **Partagez vos sentiments et vos valeurs** – Votre adolescent sait que vous avez des opinions, des émotions et des valeurs. Il est important d'expliquer pourquoi vous ressentez ce que vous ressentez. S'ils savent ce qui est important pour vous, ils seront plus susceptibles de tenir compte de leurs propres priorités face à une situation difficile.
- **Voyez la situation dans son ensemble** – Lorsque l'on discute de bons choix, il est important de parler de ce qui motive cette décision. Expliquez à votre adolescent comment faire de bons choix nous permet de mener une bonne vie et d'atteindre nos objectifs.
- **Ne critiquez pas** – Parfois, vous pouvez entendre votre adolescent parler des décisions douteuses d'un autre ami. Soyez prudent, ne critiquez pas et ne tirez pas de conclusions hâtives. Examinez les conséquences potentielles de ce comportement et écoutez ce que votre adolescent pense de la situation.
- **Faites attention aux médias** – Élever des adolescents dans un monde saturé par les médias présente également des défis uniques. Par exemple, plus de 75 % des programmes diffusés aux heures de grande écoute montrent l'excitation de l'activité sexuelle, tandis que seulement 14 % en démontrent les risques et les responsabilités. Il est important d'être conscient de ce que regarde votre adolescent. Mieux encore, préparez du pop-corn et partagez du temps devant un écran ensemble. Montrer de l'intérêt pour ce qu'il aime est un excellent moyen de jeter les bases de la communication.
- **Faites un suivi** - En règle générale, les adolescents d'aujourd'hui parlent davantage par SMS que face à face ou par téléphone. Pensez à envoyer à vos adolescents un texte positif pour faire un suivi après avoir discuté d'un sujet difficile. Il n'est pas nécessaire de vous sentir intimidé ou d'essayer d'être quelqu'un que vous n'êtes pas. Envoyez simplement des SMS comme vous parleriez. « Merci d'avoir partagé tes réflexions avec moi. Je t'aime » est un excellent moyen de communiquer votre appréciation, votre attention et votre amour. Enfin, il est important de féliciter un adolescent lorsqu'il est franc avec vous sur des questions difficiles. Aidez-le à comprendre qu'avoir une attitude humble et dire la vérité minimisera une éventuelle punition. Rester calme et sans jugement montre à votre enfant que vous êtes un endroit sûr et un allié, et il sera plus susceptible de vous aborder sur des sujets difficiles à l'avenir.



## Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Visitez [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.