

CONNECTE-TOI  
SUR TON  
ADO!



Conseils utiles  
à tous les parents!

Informations  
pour mieux accompagner  
son jeune dans son  
cheminement scolaire



Commission scolaire  
Pierre-Neveu

LOL!

## 1 - Communiquer avec son ado sans créer une 3<sup>e</sup> guerre mondiale

### Essayez la communication parallèle

Dire à son ado : *assieds-toi, nous allons discuter*, c'est aussi peu gagnant que de lui demander de faire le ménage! La communication parallèle, ça vous dit quelque chose? Il s'agit d'aborder un sujet qui vous tient à cœur sans en avoir l'air. En faisant autre chose, par exemple en voiture ou en cuisinant. Beaucoup moins intimidant qu'un face-à-face!

### Utilisez vos antennes pour trouver le bon moment

Le lundi matin, entre le bol de céréales et les examens à faire signer, votre ado n'a peut-être pas envie de discuter. À vous de mettre en action vos antennes de parent (oui, on en a tous) afin de déterminer quel moment serait le plus propice à échanger avec lui. Les vendredis soirs, on est toujours plus souriant, votre jeune aussi!

### Évitez les critiques et le dénigrement

Faire la morale, c'est si facile... Faites preuve d'ouverture d'esprit et écoutez ce qu'il veut vous dire sans critiquer et sans l'interrompre. *Je t'avais prévenu, À quoi as-tu pensé?, Ce n'est pas très intelligent*, on évite à tout prix. Vous n'êtes pas parfait non plus. Il a peut-être pris tout son courage pour enfin s'ouvrir à vous, ne l'incitez pas à se refermer comme une huître!

Parlez-lui en adulte,  
c'est ce qu'il veut!

T'ES BON,  
T'ES CAPABLE!

JE SUIS  
LE MEILLEUR!

## 2 - L'aider à développer son estime sans lui faire croire qu'il est la 8<sup>e</sup> merveille du monde

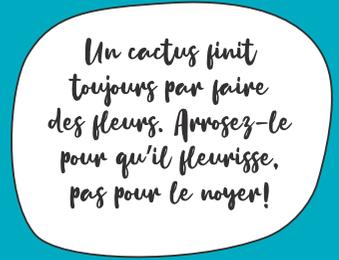
### Demandez-lui quelles sont ses forces et ses qualités

Vous devrez peut-être insister un peu, ce ne sera pas facile pour lui d'en trouver. Ne lui mettez pas de mots dans la bouche et laissez-lui le temps d'y réfléchir. S'il n'en trouve vraiment pas, rappelez-lui des situations où il s'est démarqué. Mais gardez tout de même en tête que lorsque ça vient des parents, c'est toujours moins vrai...

### Minimisez mais ne camouflez pas les échecs

Apprenez à dédramatiser et à ne pas mettre trop d'énergie sur les échecs, sauf pour en faire un tremplin. Une mauvaise note à l'école, ça arrive et ce n'est pas si grave. Il s'agit plutôt d'une belle occasion pour trouver des solutions ensemble. Mettez l'accent sur les efforts plutôt que sur les résultats.

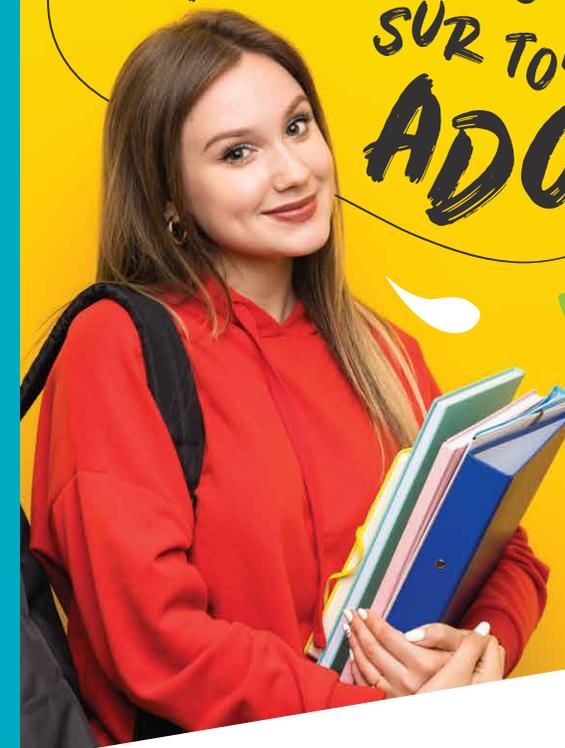
Un cactus finit  
toujours par faire  
des fleurs. Arrosez-le  
pour qu'il fleurisse,  
pas pour le noyer!



### Osez montrer vos faiblesses et excusez-vous quand vous avez tort

Vous n'êtes pas un superhéros! N'hésitez pas à faire part de vos peurs, de vos fragilités et de vos incertitudes à votre ado. Il pourrait se reconnaître en vous et mieux comprendre qu'il n'a pas à rechercher la perfection. L'humilité, c'est payant pour l'estime!

CONNECTE-TOI  
SUR TON  
ADO!



Liens utiles

[ligneparents.com](http://ligneparents.com)  
[jeunessejecoute.ca](http://jeunessejecoute.ca)  
[alloprofparents.ca](http://alloprofparents.ca)



Commission scolaire  
Pierre-Neveu

Suivez-nous sur  

UNE PUNITION?  
PFFT...

### 3 - Discipliner en tournant sa langue 7 fois avant de parler

#### Encadrez et respirez par le nez

Comme un animal dans son enclos, l'ado cherche à sauter la clôture! Être ferme et constant dans ses décisions, ok. Mais il faut apprendre à laisser du lousse à l'occasion. Il grandit, agrandissez aussi son enclos! Ainsi, ça lui donnera l'occasion d'assumer les conséquences de ses choix. Un devoir pas fait? Bienvenue la retenue! On n'en rajoute pas une fois à la maison.

#### Choisissez vos batailles

Laisser passer des comportements qui nous dérangent, ça ne veut pas dire acheter la paix. Un ado vit sa réalité à sa façon et il agit selon ce qui lui semble correct. Gardez en tête qu'on ne peut pas intervenir sur tout sans devenir fou. Une police à la maison, non merci! On met l'énergie sur ce qui importe vraiment et on laisse tomber certains détails ennuyants.

#### Utilisez les 3 R pour mettre fin à un conflit

Reconnaître les erreurs, se réconcilier, résoudre le problème. Voilà les 3 R. On nomme ce qui dérange en parlant au Je. *Je n'aime pas quand tu fais cela.* Ensuite, on s'intéresse à lui et à ce qui a mené au conflit (après une pause nécessaire pour se calmer). *J'aimerais bien l'essayer, ton jeu!* Puis on cherche un compromis ensemble. *Tu peux jouer plus longtemps mais après avoir fait tes devoirs, d'accord?*

Les disputes sont saines et normales.  
Elles permettent à l'ado d'apprendre à faire des compromis tout en défendant son point de vue.

### 4 - 3 étapes pour reconnaître les dépendances et aider son ado à s'en débarrasser

#### Soyez à l'affût des changements

Le comportement de votre ado change? Sautes d'humeur plus fréquentes, agressivité, négligence vestimentaire et de l'hygiène, troubles alimentaires, absences répétées à l'école, isolement social ou changement du cercle d'amis, baisse du rendement scolaire, manque de motivation, voilà toutes de bonnes raisons de s'inquiéter. Les dépendances sont fréquentes chez les ados. Pas de panique, des solutions existent.

#### Parlez-en calmement, sans jugement

Avant d'aborder le sujet avec votre ado, renseignez-vous et prenez le temps de réfléchir à la façon d'en parler sans pagner les nerfs. Dites-lui comment vous vous sentez, faites-lui part de vos inquiétudes. Faites-lui sentir que vous êtes là pour lui et n'hésitez pas à lui rappeler ses forces et ses qualités car les dépendances peuvent être le signe d'une faible estime de soi.

RESEAUX SOCIAUX,  
DROGUE, JEUX VIDEO,  
ALCOOL...

ON EN  
PARLE

#### Cherchez de l'aide professionnelle

N'hésitez pas à consulter un professionnel pour vous aider à aider votre ado. Vous pouvez commencer par le psychologue ou l'éducateur spécialisé de l'école. Il sera en mesure de vous éclairer sur les ressources dont vous disposez. Un moment difficile à passer pour votre ado et vous, mais il s'agit de son bien-être. Il vous remerciera un jour!

Pendant les repas,  
on ferme TOUTS les écrans  
et on passe du bon temps  
ensemble!

POILS, BOUTONS,  
SAUTES D'HUMEUR,  
ETC, ETC, ETC.

ADULTE  
EN  
CONSTRUCTION!

### 5 - Survivre aux hormones des ados sans se couper les cheveux en 4

#### Rappelez-vous qu'il est sur un fil entre le monde de l'enfance et de l'adulte

Pas faciles, tous ces changements! Il s'agit d'une période bouleversante, ponctuée d'émotions qui changent aux deux minutes. Votre ado construit son identité et il a besoin de vous. Il veut davantage de liberté et faire les choses à sa façon. Aussi, il a plus que jamais besoin de sentir que vous l'aimez. Bien sûr, l'ado délaisse les câlins de ses parents, à vous de trouver comment conserver vos moments de complicité. Un repas en tête-à-tête, un film collé-collé mais pas trop...

#### Parlez-lui de votre adolescence

Vous étiez le bouton du groupe? Votre ado sera ravi de l'apprendre! Vos premières règles, ça s'est passé comment? Voilà une excellente occasion de discuter avec l'ado et de lui dire subtilement : *Tu n'es pas seul avec tout ça, je suis là.* Au besoin, laissez trainer un livre ou un dépliant sur la puberté dans la salle de bain. Il le consultera, garantie!

#### Traitez-le avec respect et ne banalisez pas ce qu'il vit

Il n'aime pas son corps, ok. Posez des questions (*qu'est-ce que tu aimerais améliorer? comment pourrais-tu y arriver?*) et faites preuve de compréhension. Au lieu de lui rappeler à quel point vous le trouvez beau (il le sait déjà), rassurez-le et rappelez-lui ce qui se distingue chez lui (ses yeux perçants, ses bras musclés, ses cheveux soyeux...) Respectez ses opinions et n'en riez surtout pas.

Inquiet?  
sortez vos antennes  
et consultez.  
Il est préférable  
de prévenir  
que de guérir.

J'AI PAS  
DE DEVOIRS!

ET LES ETUDES  
DANS TOUT CA?

### 6 - 8 façons de rendre les études et devoirs plus agréables et productifs

#### Les devoirs, cet emploi du soir obligatoire!

Les ados ont des journées bien remplies et on leur demande de travailler le soir en plus. C'est totalement injuste selon eux. Voici quelques trucs pour diminuer le côté infernal des devoirs et leçons. Partagez ces conseils avec eux!

#### Bouger

Qui a dit qu'il était obligatoire d'étudier assis? Faire les cent pas en mémorisant les capitales du monde peut aussi être très stimulant!

#### Choisir l'endroit parfait

S'il aime être couché sur le divan, pourquoi ne pas y étudier? Est-ce qu'une loi l'interdit? Suggérez à votre ado des pièces de la maison ou des positions pour étudier. Le bain, y avez-vous pensé?

#### Ne pas rechercher la perfection

Les maths ne sont pas sa matière forte, on peut alors diminuer les attentes. Si une note de 70% est excellente par rapport aux difficultés qu'il éprouve, tout simplement wow!

#### Se récompenser

Trente minutes d'études méritent bien une récompense! Apportez-lui une friandise, ça lui donnera de l'énergie pour poursuivre!

#### Écouter de la musique

Écouteurs collés aux oreilles, l'ado plonge dans une bulle qui peut favoriser la concentration. À condition de ne pas chercher sa chanson pendant des heures...

#### Remâcher la matière apprise dans ses propres mots

Demandez à votre ado de vous expliquer en ses propres mots ce qu'il a appris. C'est la meilleure façon qui soit pour assimiler des apprentissages. À ne pas faire un lundi matin si possible!

Agissez comme un miroir  
et ayez une attitude  
positive face aux études.  
Ça ne peut pas nuire!