

COMMENT GÉRER LES CONFLITS AVEC SON ADO 6 RÈGLES D'OR



FONDATION
JEUNES
EN TÊTE

À L'ADOLESCENCE, LES JEUNES RECHERCHENT SOUVENT PLUS DE LIBERTÉ ET D'AUTONOMIE, ET PEUVENT SE BRAQUER CONTRE LES RÈGLES DES PARENTS. VOICI QUELQUES ASTUCES POUR RÉSOUDRE EFFICACEMENT LES CONFLITS PARENT-ADO, TOUT EN MAINTENANT LA QUALITÉ DE VOTRE RELATION.

1

CHOISISSEZ LE BON MOMENT

Ce n'est pas toujours évident de savoir **comment parler à un.e adolescent.e**. Évitez d'abord d'intervenir « à chaud » et attendez d'être tous les deux calmes et maîtres de vos émotions pour aborder les sujets délicats. Sans cela, la discussion risque de vite tourner au vinaigre.

2

DÉPERSONNALISEZ LE PROBLÈME

Dites clairement et objectivement ce que vous croyez être le problème en essayant de le rendre extérieur aux personnes impliquées, pour ouvrir la discussion.

Utilisez par exemple les formulations suivantes :

« Je pense qu'on n'a pas la même opinion sur... »
« Dernièrement, c'est difficile à l'heure du repas... »
« Je dois souvent intervenir pour que tu ranges tes vêtements. Je sais que tu ne fais pas exprès, mais il faudrait trouver une solution. »

Évitez les attaques et les formulations culpabilisantes telles que :

« Tu ne m'écoutes jamais... »
« J'en ai assez de... »
« Ça me blesse que tu ne manges pas le repas que j'ai préparé pour toi! »

3

RESPECTEZ LES OPINIONS ET ÉMOTIONS DE CHACUN

Écoutez. Laissez votre ado exprimer **TOUT** ce qu'il ou elle a à dire sur le sujet et essayez de vraiment comprendre son point de vue. Attardez-vous au **CONTENU** du discours (ce qu'il ou elle exprime) sans faire trop attention au contenant (l'attitude et les mots utilisés).

Évitez à tout prix de l'interrompre avec des phrases comme :

« Oui, mais il faut que tu comprennes que... ». Écoutez pour comprendre et non pour répondre!

Validez son point de vue et accueillez ses émotions :

« Ouais, je comprends que ça doit être difficile pour toi... »,
« Je sais que tu n'es pas d'accord avec ma décision, et c'est OK. »,
« Je comprends tout à fait que tu sois en colère contre moi. »

Ne feignez pas l'empathie, SOYEZ emphatique.

4

EXPRIMEZ VOTRE POINT DE VUE

Exprimez votre point de vue. Lorsque votre ado a terminé, exprimez votre façon de voir les choses en évitant d'attaquer ou de culpabiliser. Ne soyez ni victime ni agresseur.

Soyez authentique et exprimez clairement votre opinion, vos craintes et vos émotions :

« Tu vois, moi je vois les choses différemment, mon opinion est... »
« Moi, dans la situation je me suis senti.e comme... »
« La raison pour laquelle cette règle est en place, c'est que pour moi, c'est important de t'enseigner... »
« J'ai peut-être tord de refuser que tu ailles à cette sortie, toutefois, j'ai peur que... »

Vérifiez ce que votre jeune a compris (parfois, ils déforment nos paroles) et s'il ou elle a autre chose à ajouter.

5

CHERCHEZ DES SOLUTIONS

Cherchez ENSEMBLE des solutions au problème et tentez de vous entendre sur une façon de faire :

« Que proposes-tu pour régler cette situation? »
« De quoi aurais-tu besoin pour que la situation X se vive mieux à l'avenir? »
« Quel compromis pourrait-on faire? »
« Je te propose... Qu'en penses-tu? »

Une relation parent-ado axée sur l'écoute et la collaboration.

Plus les ados se sentent écoutés, plus ils risquent de collaborer. Et plus ils se sentent impliqués dans la recherche de solution, plus ils risquent d'y adhérer. C'est aussi très responsabilisant et ça installe un climat de collaboration plutôt qu'une dictature.

6

TERMINEZ EN BEAUTÉ

Remerciez votre jeune de son écoute ou de sa collaboration. N'éternisez pas inutilement la conversation et passez à autre chose, car les adolescents DÉTESTENT les sermons interminables. Si possible, finissez la conversation sur une note humoristique ou avec un gros câlin.

