



M'intéresser à mon jeune, c'est l'écouter!

Discuter avec mon jeune n'est pas toujours facile. À l'adolescence, celui-ci souhaite prendre ses distances face à moi. C'est une étape nécessaire pour qu'il devienne un adulte. Malgré tout, mon jeune a toujours besoin de sentir que je m'intéresse à lui et que je suis là pour l'aider.

COMMENT DÉMONTRER QUE JE M'INTÉRESSE À LUI?

Je profite le plus possible des moments quotidiens (souper, trajets en auto, etc.) pour discuter de ce qui se passe dans sa vie. Par exemple, en lui demandant :

- Comment s'est passée ta partie de soccer hier ?
- Comment a été ta journée à l'école ?
- Comment ça se passe quand tu gardes le petit voisin ?

En posant des questions dans la vie de tous les jours, j'évite souvent les craintes de mon jeune face à une discussion officielle du type : « Fred, il faut qu'on se parle... ».

Écouter...

- ce n'est pas comprendre du premier coup ;
- ça ne signifie pas tolérer, donner mon accord ou approuver un comportement ;
- c'est vouloir comprendre ce que mon jeune tente de dire !*

* Inspiré du programme Parent d'ado... une traversée.

**Si mon jeune tente de me parler, je profite du moment qu'il choisit.
Ce moment est important pour lui.**

QUELQUES TRUCS POUR DISCUTER AVEC MON JEUNE

- Choisir le bon moment pour discuter. Idéalement, il faut avoir du temps, être disposé à écouter, s'assurer de ne pas être dérangé, etc. Par contre, dans le quotidien, la discussion arrive à tout moment, même lorsque je suis occupé!
- Éviter de trop parler, de lui faire la morale, d'argumenter, de lui couper la parole, de critiquer ou de sauter rapidement aux conclusions. Je le laisse terminer ses idées... je l'écoute!
- Démontrer de l'intérêt et bien comprendre ce qu'il dit. Par exemple, en demandant : qu'en penses-tu ? Comment t'es-tu senti ? Explique-moi ce que tu veux dire.
- Respecter ses idées et opinions, même si elles sont différentes des miennes.
- Privilégier les hochements de tête et les sourires pour lui montrer que je suis toujours à l'écoute.
- Démontrer que je saisis ce qu'il ressent : « je comprends ce que tu vis, je sais ce que c'est de vivre cela », etc.



**Bref, je suis à l'écoute de ce qu'il vit...
et pas seulement de ce qu'il dit !**

Rédaction : Sarah Raymond, Agence de la Santé et des Services sociaux de Laval

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.

Mise en page : Alphatek

**Santé
et Services sociaux**

Québec

