

# Objectif de l'ouvrage

Vous avez probablement choisi ce livret parce que vous recherchez de l'information pratique, précise et facile à appliquer pour vous aider à élever votre adolescent. Vous voulez savoir quels comportements sont considérés comme normaux chez les adolescents, comment déterminer si votre enfant est sur la bonne voie, comment encourager un développement sain et comment obtenir de l'aide lorsque les problèmes surgissent. Bien des choses influencent les adolescents de nos jours, et votre rôle de parent n'en est que plus important. Le temps que vous consacrez à renforcer vos rapports avec lui est votre meilleur investissement pour son avenir, tout comme lorsqu'il ou elle était enfant.

Dans le cadre de mon travail avec les adolescents, les parents me demandent souvent : « Qu'est-ce que je dois savoir » pour aider mon enfant à éviter de tomber dans l'alcool et les autres drogues, d'être influencé par des adolescents mal intentionnés ou de fréquenter les mauvaises personnes, et ainsi de suite ? Les journaux sont remplis d'histoires d'horreur et autres drames qui surviennent à cause de l'alcool, de la conduite automobile, des fêtes ou de l'intimidation — ce qui n'a rien pour rassurer les parents. Les pressions auxquelles font face les jeunes d'aujourd'hui sont différentes de celles des générations antérieures, mais peu importe la forme qu'elles prennent, elles peuvent paraître parfois insurmontables pour un adolescent.

Les parents se sentent parfois dépassés par les problèmes et situations dont leur parlent leurs jeunes, surtout lorsque ces problèmes n'existaient pas dans leur temps, par exemple l'intimidation sur Internet ou les sites de chat. De nombreux parents semblent penser qu'ils ont besoin de conseils pour répondre aux besoins de leurs adolescents, leur inculquer la maturité et le sens des responsabilités et les aider à éviter les situations dangereuses. Il est vrai que l'adolescence est la période du développement la plus

dangereuse, surtout entre 16 et 19 ans, et même jusqu'à 24 ans, lorsque les jeunes terminent leurs études universitaires ou collégiales et économisent un peu d'argent avant de quitter le foyer familial (ou d'être gentiment encouragés à voler de leurs propres ailes). Dès l'âge de 16 ans, le plus grand accès aux privilèges des grands, comme la conduite automobile, les heures de rentrée plus tardives, l'alcool et les autres drogues, l'absence des parents à la maison ou même les modes de vie séparés en fait un âge propice aux problèmes. Mais l'image que l'on se fait des adolescents comme étant des êtres immatures, irresponsables et toujours à la recherche de plaisirs est exagérée et incorrecte. La grande majorité des adolescents émergent de cette période indemnes — surtout lorsque leurs parents ou tuteurs ont appliqué des méthodes efficaces et ont tout fait pour préparer et non effrayer leurs enfants à assumer de nouvelles responsabilités et les pressions qui peuvent les accompagner.

Vous savez sûrement que ce n'est pas une bonne idée de laisser vos enfants expérimenter la vie d'eux-mêmes. Le risque de blessures ou de problèmes de santé de longue durée est trop élevé. Par contre, leur interdire certaines activités ne fonctionne pas non plus. Les menaces de punitions (« Si je te prends à boire de l'alcool, tu seras puni pendant un mois ! ») ou encore l'invocation des barrières légales ou familiales pour restreindre leurs activités ne sont pas une mesure très efficace auprès des adolescents. Nous devons les aider à élaborer leurs propres stratégies, à développer un sens des responsabilités et à adopter des valeurs qui les mettent à l'abri du danger, surtout qu'ils passent maintenant plus de temps à faire des choses eux-mêmes.

Nous pouvons décider de ne rien faire et d'attendre que nos jeunes fassent des erreurs pour intervenir — habituellement par des punitions ou des sermons — ou nous pouvons essayer de parer aux problèmes en devenant une source fiable de renseignements et de soutien. Bien que nous ne puissions pas toujours décider pour nos adolescents, nous pouvons les aider à faire les choix les plus responsables possible. La meilleure façon d'y arriver est de vous montrer sensible aux besoins et désirs de votre jeune tout en étant ferme lorsque vient le temps de le guider et de le conseiller.

N'oubliez pas que l'adolescence est une période d'*expérimentation*. Il est donc normal que les jeunes fassent des expériences, mais votre devoir de parent est de fixer des limites (eh oui, les jeunes ont besoin de limites) tout en favorisant leur autonomie (et ils ont besoin aussi de déterminer leurs *propres* limites). Cet équilibre entre tenir bon et laisser aller est l'un des plus gros défis de l'éducation d'un adolescent.

En tant que parent d'un adolescent, vous devez être renseigné sur trois questions importantes :

- Vous devez savoir quel comportement est « normal » durant l'adolescence pour que vous puissiez mieux comprendre et guider votre fils ou votre fille. N'étant pas né avec la science infuse dans l'art d'être parent, vous avez dû travailler fort pour comprendre votre enfant durant toute son enfance. L'adolescence nécessite autant d'efforts (sinon plus) !
- Vous devez comprendre les changements qui s'opèrent sur le plan personnel, familial et chez votre adolescent. Si vous prenez conscience des défis que vous et votre adolescent devez relever durant cette période de transition rapide, vous serez mieux armé pour être une source de force et de conseils.
- Enfin, vous avez besoin d'information sur les meilleures méthodes pour être un parent efficace durant cette période de développement afin de renforcer votre rapport avec votre jeune et éviter certains des « pièges » courants.

Cet ouvrage veut vous aider à mieux comprendre les questions entourant le développement des adolescents et le rôle important que vous pouvez jouer en tant que parent pour inciter votre jeune à prendre de bonnes décisions. Trois autres livrets porteront plus en détail sur des sujets d'intérêts pour les parents, comme la consommation d'alcool et d'autres drogues, la relation avec les pairs et les fréquentations, l'utilisation d'Internet et le bien-être des adolescents.

Les relations qu'entretiennent les adolescents avec leur famille, leurs camarades ou d'autres adultes importants influenceront grandement la façon dont ils apprennent à faire des choix sûrs et responsables. En fin de compte, ce processus commence par la relation que vous établissez avec votre adolescent. Maintenant plus que jamais, *les gestes* que posent les parents ont une importance capitale.