

Ce que les parents doivent savoir sur leurs adolescents : FAITS, MYTHES ET STRATÉGIES

David A. Wolfe

Table des matières

- 1** Objectif de l'ouvrage

- 4** Stratégies efficaces pour les parents
 - 4 La planification est un élément crucial
 - 7 Garder le contact avec son adolescent

- 12** Stratégie n° 1 – Un parent efficace : équilibre entre sensibilité et fermeté
 - 12 Exemples de types de parents
 - 15 Dialogues courants entre parents et adolescents
 - 20 Qu'est-ce qu'un parent encadrant ?
 - 21 Pourquoi un parent encadrant a-t-il de l'influence ?

- 26** Stratégie n° 2 : Mettre l'accent sur la sécurité, la responsabilité et le respect des règles
 - 28 Autre dialogue courant entre parents et adolescents
 - 30 Ce que vous faites — et la façon dont vous vous y prenez — est important !

- 33** Stratégie n° 3 : Montrer — ne pas uniquement critiquer
 - 33 Mythe n° 1 : « L'adolescence est la pire période ! »
 - 34 Mythe n° 2 : « Tout tourne en dispute ! »
 - 35 Mythe n° 3 : « Je n'arrive pas à la raisonner — elle n'écoute pas ! »
 - 37 Mythe n° 4 : « Il sait comment me faire fâcher. » (C'est peut-être en partie vrai...)

39 Stratégie n° 4 : Comprendre le développement de votre adolescent — et son effet sur vos rapports

- 40 Affirmer son autonomie
- 40 Changements physiques et émotifs
 - Apparence et comportement
 - Développement du cerveau et jugement
 - Conscience de soi

44 Stratégie n° 5 : Comprendre les pressions — et les risques — auxquels votre adolescent fait face

- 44 Pressions à boire, à fumer et à avoir des relations sexuelles
- 46 Pressions à se faire considérer comme un « dur » (chez les garçons) et à être populaire (chez les filles)
- 48 Pressions à se conformer
- 49 Pressions à dénigrer les autres
- 50 Pressions à réussir à l'école
- 51 L'importance des relations
- 53 « Quel message est-ce que je transmets ? »

55 Stratégies pratiques pour encourager les bons choix et les relations saines : 10 conseils aux parents

62 Ressources pour les parents

65 À propos de l'auteur

65 Remerciements