



# *Un double saut, non périlleux!*

*Le début de l'adolescence et de l'école secondaire*

*Conflicts règles soutien changements devoirs école*  
***Guide pour les parents***



RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DE MONTRÉAL-CENTRE

Direction de santé publique



# *Un double saut, non périlleux!*

*Le début de l'adolescence et de l'école secondaire  
Guide pour les parents*

---



---

*Violaine Ayotte, M. Sc., sociologue  
Sylvie Guay, M. Ps., psychologue  
Hélène Asselin, M. Ps., psychologue  
Pierre H. Tremblay, M.D., pédopsychiatre  
Sylvie Pluot, T.S., travailleuse sociale*

Une réalisation de l'unité Écologie humaine et sociale  
Hôpital Maisonneuve-Rosemont, mandataire

*Sous la direction de*

Violaine Ayotte, M. Sc., sociologue  
Pierre H. Tremblay, M.D., pédopsychiatre

*Auteurs*

Violaine Ayotte, M. Sc., sociologue  
Sylvie Guay, M. Ps., psychologue  
Hélène Asselin, M. Ps., psychologue  
Pierre H. Tremblay, M.D., pédopsychiatre  
Sylvie Pluot, T.S., travailleuse sociale

*Révision linguistique*

Jean Bernard  
Diane Martel

*Graphisme et mise en pages*

Annick Paradis  
Jean-François Thériault  
Lucie Roy-Mustillo

Dans ce guide, l'emploi du masculin pour désigner les personnes n'a d'autre fin que d'alléger le texte.

©Direction de santé publique  
Régie régionale de la santé et des services sociaux de Montréal-Centre (2002)

Dépôt légal - 4<sup>e</sup> trimestre 2002  
Bibliothèque nationale du Québec  
Bibliothèque nationale du Canada

ISBN : 2-89494-358-X

## *Mot du directeur de santé publique*

La santé et le bien-être des jeunes sont, depuis plusieurs années, au cœur des préoccupations de la Direction de santé publique de Montréal-Centre, qui en fait l'une de ses priorités. Plusieurs actions fort diversifiées ont été entreprises, pour favoriser le développement optimal des jeunes. Certaines visent l'acquisition d'habiletés personnelles chez les jeunes; d'autres, le soutien des adultes qui jouent un rôle essentiel auprès des adolescents, à l'école ou dans la famille. Pensons, par exemple, à la production et à la diffusion récente du programme *Le sac à dos*, sur les habiletés qui permettent aux jeunes de profiter pleinement de l'école secondaire, ou encore à l'outil *Des communautés éducatives en soutien scolaire et social*.

Le guide *Un double saut, non périlleux!*, que nous sommes très heureux de vous présenter, puise aux mêmes sources théoriques que *Le sac à dos*, mais constitue un guide pratique s'adressant d'abord aux parents. Les enfants vivent au cours de leur développement des périodes de transition fertiles en bouleversements qui nécessitent une vigilance accrue de la part des adultes qui les entourent. Le début de l'adolescence et l'entrée à l'école secondaire sont deux de ces moments charnières, que plusieurs jeunes vivent simultanément. Si les acteurs du milieu scolaire sont plutôt familiers avec cette situation, ce n'est pas toujours le cas pour les parents qui, souvent, y font face pour la première fois.

*Un double saut, non périlleux!* a été conçu pour aider les parents, très souvent désemparés devant ce double passage à soutenir leur jeune adolescent dans son adaptation à sa « nouvelle vie ». Ce guide tente de répondre à plusieurs des questions que se posent les parents pendant cette période de transition, formidable certes, mais souvent perçue comme périlleuse.



Richard Lessard, M.D.



# Remerciements

Plusieurs personnes ont contribué à cet ouvrage. Nous remercions sincèrement les directions, le personnel enseignant et les professionnels non enseignants des écoles, ainsi que les parents dont les noms apparaissent ci-dessous pour leur précieuse collaboration. Leurs commentaires et leurs recommandations, à la suite de la lecture d'une version préliminaire du guide, ont constitué pour nous une aide précieuse et une source importante de motivation. S'ajoutent à cette liste Mireille Lajoie et Marie-Claire Laurendeau, de la Direction de santé publique de Montréal-Centre, et Halette Djandji, de la Commission scolaire English Montreal, qui nous ont également apporté leurs remarques et leurs conseils judicieux à différentes étapes de l'élaboration du guide. Finalement, nous sommes reconnaissants à Danielle Fortin, à Louise Legendre et à Lucie Marin, de la Direction de santé publique de Montréal-Centre, qui ont assuré le traitement de texte à certaines étapes de l'écriture de ce guide.

## Consultants

Jean Bernard, parent

Pierre Binette, directeur adjoint

*Campus Dorval-Jean XXIII, Pavillon Dorval*

Louise Courtemanche, psychologue

Sylvie Fournier, travailleuse sociale

*École secondaire Henri-Bourassa*

Renée-Claire Gagné, parent

Jean-Paul Gagnon, coordonnateur

*Centre éducatif Marguerite-Bourgeoys*

Emilio Panetta, directeur

*École secondaire Henri-Bourassa*

Marthe Picard, parent

Hélène Riberdy, parent

André Saint-Julien, enseignant

*École Saint-Germain de Saint-Laurent*

Lynda Therrien, parent

Francine Vallée, travailleuse sociale

*Campus Dorval-Jean XXIII, Pavillon Dorval*



# Table des matières

MOT DU DIRECTEUR DE SANTÉ PUBLIQUE .....	I
REMERCIEMENTS .....	III
INTRODUCTION .....	1
<i>Chapitre 1 – Le début de l'adolescence</i> .....	3
Ce qui change .....	5
1. Un débordement de croissance .....	5
2. Une plus grande capacité de comprendre, d'analyser et de planifier .....	7
3. Une recherche active : le Qui suis-je? .....	8
Ce qui ne change pas (ou presque...) .....	13
Bref .....	14
<i>Chapitre 2 – L'école secondaire, un plus</i> .....	15
1. Un plus grand choix d'écoles .....	19
2. Plus d'élèves, donc de plus grandes écoles .....	20
3. Plus de cours .....	20
4. Plus de personnel .....	21
5. Plus d'exigences scolaires .....	24
6. Plus d'encadrement .....	27
7. Plus d'activités .....	29
Bref .....	31

<i>Chapitre 3 – Être parent</i> .....	33
1. Les attitudes aidantes .....	36
2. Les moments enrichissants .....	40
3. Les conflits et les problèmes à résoudre .....	43
4. Votre soutien à sa réussite scolaire .....	46
5. L'adolescence au quotidien .....	55
Bref .....	63
<i>Chapitre 4 – L'ABC des règles</i> .....	65
1. Vous... et l'autorité .....	67
2. L'autorité à l'adolescence .....	68
3. Les règles .....	72
Bref .....	84
<i>Chapitre 5 – Quand ça ne va pas, quoi faire?</i> .....	85
1. Les changements d'humeur .....	87
2. Les moments de tristesse, d'agressivité ou d'anxiété .....	88
3. Les signes de détresse .....	89
Bref .....	93
<i>Annexe I - Suggestions de lecture</i> .....	95
<i>Annexe II - Coordonnées des Centres locaux de services communautaires (CLSC) de la région de Montréal</i> .....	99
<i>Annexe III - Le sac à dos Faire face aux défis scolaires avec confiance...Oui, mais comment?</i> .....	103
<i>Annexe IV - Bibliographie</i> .....	107

# *Introduction*

Votre fille ou votre garçon entre dans le monde coloré de l'adolescence et de l'école secondaire? Vous êtes confiant? Inquiet? Rassurez-vous, ce double saut n'est pas aussi périlleux qu'on le laisse souvent entendre! La majorité des parents et des adolescents conservent de très bons liens affectifs. Comme parent, vous amorcez toutefois une période de changements. Votre façon d'exercer votre rôle se modifiera. Vous vivrez probablement davantage d'ajustements, de discussions et de négociations. Pourquoi? Principalement parce qu'au cours des prochaines années votre fille ou votre garçon doit accomplir une tâche extrêmement importante : apprendre à devenir de plus en plus autonome et responsable dans sa vie personnelle, familiale, sociale et scolaire.

Connaître de façon plus précise ses goûts, ses forces, ses faiblesses; développer ses propres opinions, construire ses valeurs; prendre des décisions par lui-même; résoudre ses problèmes; accepter les conséquences de ses actions, voilà quelques-unes des nombreuses habiletés que votre fille ou votre garçon acquerra au fil des ans. Son équilibre et son bonheur d'adulte sont liés à ces diverses habiletés.

Les chemins à emprunter pour y arriver sont multiples, et le temps pour les parcourir varie également. Chacun suit son propre rythme. Certains adolescents traverseront les 42 kilomètres du marathon à une vitesse moyenne et continue, d'autres avanceront plus lentement et feront plusieurs pauses, d'autres encore prendront des raccourcis, suivront des sentiers sinueux et sprinteront durant la dernière étape.

N'allez surtout pas croire que votre adolescent n'a plus besoin de vous et que, pour qu'il devienne autonome, vous devez vous éloigner de lui. Votre rôle durant cette période est important : votre fille ou votre garçon tracera sa propre route à coup d'observations, de réflexions, de décisions, d'essais et d'erreurs, avec votre aide en tant que guide et modèle.

En fait, votre adolescent a plus que jamais besoin d'encadrement, et c'est entre autres à vous de le lui donner. Comment? De plusieurs façons, soyez présent, encadrez et supervisez sa recherche d'indépendance. Laissez-le découvrir et apprendre par lui-même certes, tout en vous assurant que cela n'entraîne pas de conséquences graves pour son développement. Bâissez un climat familial chaleureux et respectueux où chacun est invité à dire ce qu'il pense, où l'erreur est normale et représente une occasion de s'améliorer et où apprendre est plaisant et important. Votre adolescent a également besoin que vous suiviez de près son évolution à l'école.

Qu'est-ce qui change et ne change pas à l'adolescence (chapitre 1)? Qu'est-ce que l'école secondaire apporte de plus à votre adolescent (chapitre 2)? Comment vous adapter à ses besoins grandissants d'autonomie et de liberté... tout en maintenant certaines règles (chapitre 3 et 4)? Comment soutenir votre fille ou votre garçon dans ses apprentissages scolaires (chapitre 3)? Quoi faire quand ça ne va pas (chapitre 5)?

Vous trouverez dans ce guide des éléments de réponse à ces questions. Il a été conçu pour vous aider à mieux comprendre et à soutenir votre jeune adolescent dans son adaptation à ce double changement que sont le passage à l'adolescence et l'entrée à l'école secondaire. Lisez-le petit à petit, discutez-en, expérimentez certaines suggestions, adaptez-les à votre fille ou à votre garçon et à votre situation familiale, puis revenez-y.

En terminant... Ce guide fait partie d'un ensemble de documents produits dans le but d'améliorer la capacité des jeunes adolescents à faire face à leurs nouveaux défis et à répondre aux nombreuses sollicitations dont ils sont l'objet. Ce guide est en quelque sorte le « parent » d'un programme, appelé « Le sac à dos », destiné à soutenir les élèves de première et deuxième année de secondaire. Vous trouverez plus d'informations sur ce programme en annexe.

# *Chapitre 1*

*Le début de l'adolescence*

---



---

<i>1. Ce qui change</i> .....	<i>5</i>
<i>Un débordement de croissance</i> .....	<i>5</i>
<i>Une plus grande capacité de comprendre, d'analyser et de planifier</i> .....	<i>7</i>
<i>Une recherche active : le Qui suis-je?</i> .....	<i>8</i>
<i>2. Ce qui ne change pas (ou presque...)</i> .....	<i>13</i>
<i>Bref</i> .....	<i>14</i>



Votre enfant n'est plus tout à fait le même? Avec raison! L'entrée à l'école secondaire, une étape importante pour lui, coïncide avec une autre étape tout aussi marquante, le début de son adolescence. S'il est certain qu'au cours des prochaines années il se transformera sous bien des aspects, il est également vrai que, sous d'autres aspects, il restera le même.

L'adolescence est synonyme de transformations, de déséquilibre et de recherche d'équilibre. C'est une période unique de la vie. Joie, excitation, anticipation, insécurité, irritabilité, impulsivité, humeurs variables, sensibilité, ... voilà bien le cocktail d'émotions qui caractérise le début de l'adolescence. Qui dit changements et déséquilibre chez les adolescents dit également changements et déséquilibre chez leurs parents. Joie, surprise, découverte, insécurité, irritabilité, impulsivité, adaptation, ... voilà les hauts et les bas de parents d'adolescents.

Pour vous aider à mieux comprendre votre jeune adolescent, voici un aperçu des transformations qui ont déjà débuté et de celles qui vont venir. Nous donnons ici une très brève description générale : rappelez-vous que votre fille ou votre garçon est une personne unique avec une personnalité, des goûts et des intérêts qui lui sont propres. Les sentiments et les comportements décrits ci-dessous, s'ils sont courants à l'adolescence, ne sont toutefois pas obligatoirement vécus par tous les adolescents.

## *Ce qui change*

### *1 Un débordement de croissance*

À l'adolescence débute une longue période de transformations physiques. Les adolescents grandissent, leur organisme se modifie, les caractéristiques sexuelles propres à chaque sexe apparaissent et les organes génitaux se développent. La taille augmente en moyenne de 25% et le poids double. La période de croissance apparaît généralement deux ans plus tôt chez les filles que chez les garçons, et s'échelonne sur moins d'années, soit de 8 à 19 ans; chez les garçons ces changements se produisent de 8 à 23 ans. Ce sont d'abord les jambes qui grandissent, puis le tronc, les épaules et la poitrine. C'est pourquoi certains adolescents ont l'air gauche et dégingandé. Les os deviennent plus denses et la masse musculaire augmente. Chez les filles, les seins et les hanches se développent, et la proportion de gras dans les muscles s'accroît. Chez les garçons, des changements sont visibles pour ce qui est des épaules et du cou, qui s'élargissent. Contrairement aux filles, les garçons ont des muscles qui perdent une partie de leur gras; de plus, leur cœur et leurs poumons sont plus gros, leur pression sanguine est plus élevée et leur pouls au repos moins rapide. La poussée de croissance physique se fait généralement deux ans avant l'atteinte de la maturité sexuelle. Et, rappelons-le encore, le rythme auquel se font ces changements varie passablement d'un jeune à l'autre.

## *Les effets?*

Ils sont nombreux! Cette croissance rapide exige des adolescents une adaptation à la fois physique (grandir exige de l'énergie) et psychologique (ils doivent se faire à leur nouveau corps et apprendre à s'y sentir bien).

- Les effets de ces changements sont davantage ressentis au début de l'adolescence. Ils entraînent un besoin accru de sommeil et, à certains moments, de l'irritabilité et de l'agressivité. C'est ce qui explique en partie les comportements instables des adolescents, parfois exagérés ou contradictoires, comme un désir intense de bouger, mais aussi de flâner et de s'étendre partout. Il est normal et fréquent que les jeunes adolescents traversent des périodes de grande énergie suivies d'autres périodes caractérisées par ce qui ressemble à l'apathie. Ils ne sont pas habitués à ce corps, à leurs nouvelles capacités physiques et intellectuelles, et aux nouvelles émotions (amoureuses ou autres) qui surgissent soudain. Les jeunes adolescents ont besoin de beaucoup de sommeil et de temps pour réfléchir à ce qu'ils vivent.
- Les changements hormonaux peuvent influencer l'humeur, surtout au début de l'adolescence. Chez les garçons, cela se traduit davantage par de la colère et de l'irritabilité; chez les filles, plus souvent par une humeur dépressive. On ne peut cependant pas tout mettre sur le compte des hormones! Il semble que, lorsqu'ils se retrouvent entre amis ou ont un passe-temps, ces changements d'humeur sont moins présents. En fait, la « mauvaise humeur » apparaît plus souvent dans les situations où les adolescents font face à des règles et à des limites imposées par les adultes, ou encore quand ils vivent des émotions fortes (peur de ne pas grandir, peur d'être rejeté).
- Chez certains jeunes adolescents, cette nouvelle image corporelle (ou celle qu'ils aimeraient avoir) occupe une bonne partie de leurs pensées ou est source de préoccupations. Certains ont constamment besoin de vérifier ce qu'il en est dans un miroir, alors que, pour d'autres, le miroir est un ennemi à éviter!

Vivre ce bouleversement qui se produit en soi et accepter ce corps auquel on n'est pas habitué n'est pas toujours facile. Certains adolescents acceptent aisément leur nouvelle « image » : la transition est alors plus facile. Chez d'autres, cela est plus ardu. Les commentaires de leur entourage les touchent, et peuvent leur faire perdre le peu d'assurance qu'ils ont. C'est pourquoi il est important de ne pas se moquer des adolescents et d'être prudents dans nos remarques, puisqu'elles pourraient être mal interprétées. Ainsi, la jeune adolescente à qui on fait la remarque que son visage s'est arrondi pourra en conclure qu'elle est grosse et laide!

Mais attention! Si ce nouveau corps est parfois cause de tensions et d'anxiété, il est aussi source d'aventures fascinantes : l'entrée dans le monde adulte et dans l'univers de la sexualité. Rappelez-vous vos premiers émois amoureux... Ce sont des moments riches, des émotions et des découvertes qui préparent à la vie affective et sexuelle adulte.

## *2 Une plus grande capacité de comprendre, d'analyser et de planifier*

En même temps qu'apparaissent les changements physiques, une série de transformations des capacités intellectuelles commence. Le cerveau se développe, s'organise, se raffine. Les adolescents deviennent de plus en plus habiles à comprendre, à analyser et à planifier ce qui leur arrive. Mais c'est une habileté nouvelle qui se développe graduellement : pour bien la maîtriser, ils doivent s'y exercer.

### *Les effets?*

- Au début de l'adolescence, les pensées sont parfois confuses. Les jeunes adolescents peuvent avoir de la difficulté à s'exprimer clairement. Dans leur façon de penser, souvent ils sont égocentriques : ils ont tendance à ne considérer qu'un seul point de vue, le leur. Il s'agit d'une étape normale. Avec le temps, ils apprendront à considérer d'autres points de vue en même temps que le leur. Ainsi, votre fille ou votre garçon vous dira « Je sais que tu trouves que je rentre trop tard, mais moi je pense que je suis capable de décider par moi-même. »
- Les adolescents développent leurs propres raisonnements et opinions et les confrontent aux vôtres. Il s'agit là d'un outil fort important. Ils s'en servent pour se prouver à eux-mêmes et pour vous prouver qu'ils sont différents et autonomes. Au début, ils sont moins habiles à exprimer ce qu'ils pensent, mais, avec la pratique, ils y excelleront! Votre adolescent a besoin de votre patience et de votre tolérance afin de pouvoir s'exercer à réfléchir, à analyser et à mettre en mots ses idées et ses émotions.
- Les adolescents prennent conscience que leurs parents ne sont pas parfaits. Votre adolescent vous observe d'un œil critique afin de trouver la contradiction qui confirmera son point de vue... ou lui permettra d'obtenir une permission. C'est parfois une façon privilégiée pour lui de se différencier de vous. Cela peut aussi être un moyen de rehausser l'image qu'il se fait de lui-même. Rappelez-vous qu'il ne critique pas simplement pour critiquer, mais qu'il a du plaisir à apprendre à jouer avec les mots et qu'au début de l'adolescence il a de la difficulté à concevoir d'autres points de vue que le sien.

## 3 *Une recherche active : le Qui suis-je?*

Un autre processus important qui débute à l'adolescence et se poursuit à l'âge adulte, est la construction de sa propre identité. Aux prises avec les nombreux changements auxquels ils font face, les adolescents ont parfois de la difficulté à se reconnaître. Ils ne sont plus les enfants qu'ils étaient, mais ne savent pas trop encore qui ils sont. S'amorce alors un long cheminement : ils chercheront à redéfinir leurs goûts, leurs forces, leurs faiblesses - qui ils sont -, de même que leurs valeurs et leurs croyances - ce qu'ils croient juste et injuste -, pour arriver à découvrir quels adultes ils veulent devenir.

Comment s'y prendront-ils pour développer leur nouvelle identité? Essentiellement en observant, en explorant, en expérimentant et en interprétant. À travers leurs expériences - faciles et difficiles, agréables et désagréables -, les adolescents apprennent à choisir, à appliquer, à rejeter et, finalement, à adopter des valeurs et des croyances, et à se donner des objectifs. Par le fait même, ils découvrent leurs forces et leurs faiblesses.

Plus précisément, c'est à partir de l'interprétation qu'ils font des expériences qu'ils vivent que se forme graduellement leur nouvelle identité. Sur ce plan, les remarques des personnes qu'ils jugent importantes (parents, enseignants, amis) ont un effet significatif.

### *Les effets?*

- Au début de l'adolescence, quand les jeunes découvrent leur nouveau corps, cela peut, les intimider ou les rendre confus. Les jeunes adolescents peuvent manquer de confiance en eux (« Est-ce que je suis normal? »). D'humeur changeante, ils sont portés à exprimer leurs sentiments davantage par des actions que par des paroles. Leurs intérêts demeurent surtout axés sur le présent et l'avenir proche.

Ils ont du mal à choisir entre la dépendance, qui représente une certaine sécurité, et l'autonomie dont ils rêvent, surtout lorsqu'ils vivent une situation stressante. Les jeunes adolescents sont souvent agités et revendicateurs. Ils mettent à l'épreuve les règles et les limites fixées par les parents et les autres adultes (ce qui amène entre autres certains à expérimenter la cigarette, l'alcool ou la drogue). Si votre fille ou votre garçon vous dit, par exemple : « Tu ne comprends rien », prenez le temps de lui demander d'expliquer son point de vue à nouveau et écoutez bien. Exprimez vous-même son point de vue pour lui permettre de se rendre compte que vous le comprenez (pour en savoir plus long sur le sujet, allez au chapitre 3).

Tirillés, les jeunes adolescents ne savent trop comment à la fois aimer leurs parents et s'en détacher. Ils leur accordent moins d'attention et sont parfois rudes envers eux. Ils prennent conscience que ceux-ci ne sont pas parfaits. À certains moments, ils peuvent ne pas se sentir acceptés de leurs parents.

Les relations intimes avec les amis deviennent plus importantes. À cet âge, les amis sont généralement de même sexe et de même milieu social. Ils forment un petit groupe. Les adolescents cherchent souvent des amis qui leur ressemblent, à travers lesquels ils peuvent se reconnaître : un miroir, en quelque sorte! Ils ont des goûts identiques en ce qui concerne les aspects importants de leur vie - musique, vêtements, sorties. Il se peut également qu'un jeune recherche des amis différents de lui au plan du caractère. De plus, une certaine curiosité pour la sexualité se développe; on en parle toutefois avec retenue et même avec gêne.

## *Les amis*

### *Les bons...*

À travers leurs amis, les jeunes adolescents se reconnaissent et apprennent. Ils vivent les mêmes difficultés, les mêmes angoisses, les mêmes plaisirs. C'est rassurant lorsqu'on tente de voler de ses propres ailes et qu'on ne sait trop comment faire.

Le groupe d'amis permet aux jeunes adolescents de vivre la transition entre la famille et le monde adulte. Les amis aident les jeunes adolescents à :

- acquérir autonomie et indépendance;
- vivre de nouvelles expériences;
- vivre de l'intimité avec d'autres personnes que leurs parents;
- se rassurer quant à leur normalité, à se sentir en sécurité dans des moments difficiles;
- construire leur nouvelle identité;
- valider leurs opinions et leurs attitudes.

Pour certains jeunes adolescents, l'appartenance à un groupe d'amis peut être très importante. Les jeunes adolescents cherchent souvent à être acceptés et reconnus par leurs amis dans divers domaines de la vie quotidienne (comportement en classe, vêtements, langage, etc.). Ce besoin d'identification à un groupe d'amis diminue avec l'âge.

### *... Et les mauvais!*

Certains amis peuvent avoir une mauvaise influence.

- N'hésitez pas à rencontrer les amis de votre fille ou de votre garçon. Saisissez la moindre occasion pour connaître leurs parents et leur parler.
- Ne vous fiez pas à certains préjugés du genre : un jeune avec les cheveux rouges est un mauvais ami, alors qu'un jeune poli avec les adultes est un bon ami.
- Demeurez attentif aux agissements de votre adolescent, à ses opinions et à ses attitudes.

Si vous jugez qu'il faut l'éloigner d'amis qui ont une influence négative sur son développement, usez de diplomatie et d'honnêteté. Tentez de comprendre les besoins auxquels répond votre enfant en se tenant avec ces amis. Pour en savoir davantage à ce sujet, reportez-vous au chapitre 3.

- Au milieu de l'adolescence, tout ce qui concerne l'apparence et le corps est une source d'intérêt constante. Certains adolescents peuvent avoir de la difficulté à se sentir à l'aise avec cette nouvelle image que le miroir leur renvoie. Autre changement, ils aiment passer un temps fou à rêver. Ils deviennent plus secrets et il n'est pas rare qu'ils commencent à tenir un journal intime. C'est une période de questionnement sur plusieurs aspects : valeur personnelle, capacité de se faire des amis, de plaire, d'aimer, de réussir à l'école, etc.

### *Sa vie secrète...*

Les jeunes adolescents ressentent le besoin de plus d'intimité. Vous ne serez probablement plus le seul confident des joies, des inquiétudes et des peines de votre fille ou de votre garçon. En respectant son jardin secret et en demeurant disponible, vous maintenez un lien de confiance. Votre jeune adolescent aura le sentiment que vous le respectez et que vous ne le considérez plus comme un enfant.

En général, à cet âge, la recherche d'une identité plus personnelle devient une préoccupation encore plus présente. Les adolescents essaient vivement d'affirmer leur autonomie et leur individualité. Ils cherchent à établir les valeurs et les buts qu'ils pourront adopter et ceux qui ne leur conviennent pas; ils recherchent donc plus activement les expériences qui correspondent à leurs aspirations. Cette quête d'identité et le besoin de montrer qu'ils sont différents et autonomes peuvent amener les adolescents à se plaindre de leurs parents, lorsque ceux-ci sont perçus comme des obstacles au désir d'indépendance.

L'identification et la comparaison aux amis s'intensifient. Le groupe comprend maintenant des filles et des garçons qui ont plus d'influence sur la vie quotidienne. Beaucoup d'importance est accordée au groupe. On devient sélectif dans le choix de ses membres. Les adolescents s'interrogent sur leur capacité de plaire. Ils peuvent fuir l'amour ou à l'inverse, en rêver et le découvrir.

Ils sont de plus en plus capables d'envisager l'avenir. Ils se donnent des idéaux. Ils recherchent des modèles (parents, amis, enseignants, vedettes, etc.) auxquels s'identifier, et leur intérêt pour les questions d'ordre moral s'accroît.

- C'est vers la fin de l'adolescence que les jeunes ont développé une personnalité qui ressemble à celle de l'être adulte qu'ils vont devenir. Généralement, les adolescents arrivent alors à prendre une certaine distance par rapport à leur famille. Ils connaissent davantage leurs forces et leurs faiblesses, et sont plus sûrs de leurs propres valeurs et croyances. Ils sont plus stables sur le plan émotif.

Lorsque tout va bien, leur habileté à exprimer leurs idées en mots et à faire des compromis augmente. Ils arrivent plus facilement à prendre des décisions, à se donner des buts et à les poursuivre. Ils sont plus ouverts aux autres, et leurs relations avec leur entourage sont plus harmonieuses.

Vers la fin de l'adolescence, la communication devient plus facile. Les adolescents sont alors capables de « se mettre dans la peau de l'autre ». Ils peuvent concevoir que l'opinion des autres (leurs parents, par exemple) est acceptable, tout en conservant leur propre point de vue. Ils deviennent aussi plus capables d'amour et de tendresse et cherchent davantage des relations amoureuses sérieuses. Les couples se forment, et l'importance accordée au groupe d'amis est moins grande.

L'adolescence n'est pas synonyme de crise. La majorité des adolescents s'adaptent bien aux changements qu'ils vivent... ce qui ne les empêche pas d'avoir des conflits avec leurs parents (« Tu ne me laisse pas assez de liberté! »). Toutefois, au-delà de ces désaccords, un lien d'affection demeure entre les parents et les adolescents.

Une minorité de jeunes vivent par contre une période plus difficile, qui peut se traduire par des pertes de contrôle répétées, une démotivation scolaire prolongée, un isolement important par rapport à leur famille et à leurs amis, une grande anxiété, etc.

Si l'adolescence de votre enfant vous apparaît plus souvent difficile qu'agréable, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel. Parfois, quelques rencontres suffisent pour rétablir l'équilibre.

# *Ce qui ne change pas (ou presque...)*

Vous êtes inquiet? Rassurez-vous, votre enfant ne deviendra pas pour vous un parfait étranger! L'adolescence n'est pas une rupture entre hier et demain, c'est une continuité, une évolution. Certains traits de personnalité deviennent plus marqués, et d'autres s'affinent.

- Vous aurez toujours des points de repère qui vous permettront de reconnaître votre enfant devenu adolescent : sa façon de vous regarder, de vous sourire lorsqu'il est heureux, de faire face à de nouveaux défis, d'exprimer son affection ou sa peine et même de réagir face à ses responsabilités. Et, si durant son enfance, vous deviez lui répéter régulièrement de faire son lit... il y a fort à parier que vous aurez également à le faire à l'adolescence!
- Vous pourrez encore vivre des moments magiques où vous serez complices.
- Vous aurez toujours la responsabilité et le plaisir de le soutenir et de le guider dans son développement.
- Vous pourrez toujours le voir découvrir ses forces et ses faiblesses, vivre de nouvelles expériences dont il tirera des leçons de vie.

Même si de nouveaux besoins émergent, plusieurs demeurent. Votre fille ou votre garçon a toujours besoin :

- de sentir que vous l'aimez et que vous l'appréciez;
- de savoir que vous le soutenez;
- de votre présence, même si lui est moins présent;
- de savoir qu'il a sa place dans la famille;
- de sentir une stabilité autour de lui;
- de comprendre qu'il a de la valeur, que ce soit parce que vous le lui dites ou grâce aux objectifs qu'il poursuit;
- de sentir qu'il a un certain pouvoir sur la façon de construire sa vie;
- d'aimer et de vous aimer.

Peut-être avez-vous déjà remarqué des changements dans sa façon d'exprimer ses besoins et dans ce qu'il attend de vous comme réponses. Il n'exprime pas toujours ses besoins directement, puisque lui-même est quelquefois incapable de les identifier clairement. Vous devrez donc parfois lire entre les lignes, deviner... Dans ces moments, vos points de repères les plus sûrs résident dans votre connaissance de votre enfant.

## *Bref...*

L'adolescence est synonyme de transformations tant du point de vue physique, que psychologique et social. Quelles sont ces transformations?

- Des changements biologiques et une poussée de croissance.
- Une capacité accrue de comprendre et d'analyser.
- Une recherche active : le Qui suis-je?
- Un besoin grandissant d'être autonome et d'explorer.
- Une vie sociale plus intense et de nouvelles amitiés.
- Une vie sexuelle en éveil.

Heureusement, tout n'est pas que changement. Les adolescents, en pleine évolution, conservent certains traits de personnalité. Des besoins seront toujours présents : se sentir aimé et apprécié, savoir qu'on a sa place dans la famille et qu'on peut toujours y trouver compréhension et soutien dans les moments difficiles.

# Chapitre 2

*L'école secondaire, un plus*



1. Un plus grand choix d'écoles . . . . .	19
2. Plus d'élèves, donc de plus grandes écoles . . . . .	20
3. Plus de cours . . . . .	20
4. Plus de personnel . . . . .	21
5. Plus d'exigences scolaires . . . . .	24
6. Plus d'encadrement . . . . .	27
7. Plus d'activités . . . . .	29
Bref . . . . .	31



« C'est trop grand. Il y a trop de monde, trop de cours, pas assez d'encadrement et de surveillance. Comment mon adolescent va-t-il se débrouiller là-dedans? Se laissera-t-il influencer par de mauvais amis? Et la drogue, la violence? Comment vais-je pouvoir le suivre, rester informé de ce qui se passe? »

L'entrée à l'école secondaire, c'est à la fois excitant et stressant. Excitant, parce qu'il s'agit d'une nouvelle étape remplie de défis stimulants; stressant, parce qu'il existe beaucoup d'inconnues qui peuvent nous inquiéter. Chaque changement demande un temps d'adaptation. Vous et votre adolescent aurez à vous adapter à son nouveau milieu scolaire. Ce temps d'adaptation varie d'une personne à une autre. Prenez soin de ne lui transmettre ni vos peurs ni vos inquiétudes, de façon à ne pas l'influencer négativement.

L'entrée à l'école secondaire est, pour beaucoup de jeunes adolescents, synonyme de passage au monde adulte. La plupart vivent cette transition comme une étape gratifiante, même s'ils éprouvent quelques craintes tout à fait naturelles face à ce changement. Accompagnez votre adolescent dans cette transition, c'est-à-dire demeurez ouvert et à l'écoute de ce qu'il vit; cela lui apportera une sécurité supplémentaire et vous permettra, à vous aussi, d'appivoiser ce changement. Faites confiance aux ressources personnelles de votre adolescent.

*L'objectif de ce chapitre est de vous familiariser avec la structure de l'école secondaire publique : les cours, l'horaire, le personnel, les services offerts, etc. Sachez que les écoles privées appliquent généralement le même programme et sont soumises aux mêmes exigences scolaires que les établissements publics; leur structure, l'horaire des cours, le personnel et les services aux élèves peuvent par contre être différents. Nous recommandons aux parents intéressés de communiquer avec les directions des écoles privées de leur choix pour obtenir les informations désirées.*

## Vous savez que...

école secondaire = + d'enseignants, + d'élèves, + d'amis.

## Mais savez-vous que...

école secondaire =  
+ grand choix d'écoles, + grandes écoles, + de cours, + de personnel pour soutenir votre adolescent, + d'exigences académiques, + d'encadrement, + d'activités scolaires et parascolaires?

## Et qu'à l'école secondaire...

votre adolescent aura l'occasion

- d'acquérir de nouvelles connaissances, d'apprendre de nouvelles façons de travailler et d'organiser son travail;
- d'apprendre la valeur positive de l'effort et de la persévérance, et d'acquérir le sens des responsabilités;
- d'apprendre à se connaître et à développer de nouveaux intérêts artistiques, musicaux, scientifiques et sportifs;
- de développer ses habiletés sociales – par exemple : entrer en relation avec les autres, s'affirmer, résoudre des problèmes, travailler en équipe, etc.

# 1 *Un plus grand choix d'écoles*

Les écoles secondaires publiques offraient à peu près toutes, jusqu'à tout dernièrement, les mêmes cours et les mêmes activités; aujourd'hui, elles se donnent un projet éducatif. Cette diversité est intéressante puisqu'elle vous offre un plus grand choix quand vient le temps de trouver l'école qui vous inspire confiance et répond aux intérêts de votre adolescent. Il n'existe aucuns frais d'inscription. Les cours sont gratuits. Les élèves doivent apporter le matériel nécessaire pour suivre leurs cours : crayons, règles, cahiers, etc. Vous serez informé avant le début de l'année scolaire du matériel à apporter.

## *Comment s'y reconnaître?*

Toutes les écoles secondaires publiques offrent le programme régulier établi par le ministère de l'Éducation. Certaines écoles offrent des programmes particuliers pour l'apprentissage de métiers; ces programmes préparent les adolescents à l'entrée sur le marché du travail dès la fin de leurs études secondaires. D'autres écoles ajoutent une option au programme régulier : artistique (musique, danse, arts plastiques, théâtre), sportive, ou encore scolaire (par exemple, le programme d'études internationales). Comme ces programmes sont plus exigeants, les élèves doivent répondre à certains critères pour y être admis. Enfin, il existe aussi des écoles spécialisées pour les élèves ayant une déficience intellectuelle ou de multiples handicaps et pour les élèves autistes.

En plus d'offrir le programme régulier, plusieurs écoles secondaires publiques non spécialisées ont comme mission d'adapter le programme d'études pour les élèves qui présentent des difficultés d'apprentissage, une déficience intellectuelle légère ou moyenne, ou une déficience multiple. Les enseignants titulaires de ces classes sont formés pour travailler avec ces élèves. On trouve également, dans certaines écoles, des classes d'accueil pour les élèves récemment immigrés.

## *Soyez bien informé!*

Pour connaître les programmes offerts dans une école secondaire publique, il suffit de téléphoner à l'école ou à la commission scolaire à laquelle elle est rattachée. Mieux encore, participez aux journées portes ouvertes organisées par plusieurs écoles. Vous et votre adolescent pouvez alors visiter les lieux, rencontrer le personnel de l'école et obtenir des réponses à toutes vos questions. Nous vous recommandons fortement de le faire et d'y amener votre fille ou votre garçon. C'est important, pour que l'école corresponde à ses goûts; sa motivation sera ainsi plus grande, et son adaptation sera plus facile. En général vous serez informés de ces journées portes ouvertes durant la dernière année du primaire de votre enfant; sinon, téléphonez aux écoles qui vous intéressent.

## 2 Plus d'élèves, donc de plus grandes écoles

Vous étiez habitué à l'école primaire du quartier, où vous connaissiez plusieurs élèves et aviez des contacts fréquents avec les enseignants. L'école secondaire est différente. Elle couvre un plus grand territoire et, de ce fait, regroupe les élèves de plusieurs écoles primaires.

### *Comment s'y reconnaître?*

De façon générale, la capacité d'accueil des écoles secondaires publiques varie de 500 à 3000 élèves. Le cours secondaire se divise en deux cycles : le premier cycle correspond à la 1<sup>re</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> année du secondaire, et le deuxième cycle à la 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> année. Certaines écoles ne reçoivent que les élèves du premier cycle, d'autres que ceux du deuxième. Toutefois, la majorité des écoles accueillent les élèves de la 1<sup>re</sup> à la 5<sup>e</sup> année.

### *Soyez bien informé!*

Pour connaître la taille ou les cycles offerts à l'école de votre choix, il vous suffit de téléphoner à l'école ou à la commission scolaire.

## 3 Plus de cours

Les journées se déroulent différemment à l'école secondaire. Mais attention, « différent » ne signifie pas « plus difficile »!

### *Comment s'y reconnaître?*

Français, anglais, mathématiques, éducation physique, enseignement moral ou religieux sont des cours obligatoires. S'ajoutent, selon l'année scolaire, d'autres matières : biologie, chimie, écologie, géographie, histoire, physique et quelques autres.

Généralement, un cours dure 75 minutes. Cependant, dans certaines écoles, les cours peuvent être de 50 ou de 60 minutes. Un élève peut avoir de 4 à 7 cours par jour. La durée des cours détermine le nombre de cours chaque jour. Les élèves ont une période de dîner et, généralement, des pauses en matinée et en après-midi. La durée et le moment de chacune de ces périodes d'arrêt varient d'une école à l'autre.

### *Soyez bien informé!*

Lors des journées portes ouvertes, le personnel de l'école vous informera du déroulement des journées. Vous pouvez également téléphoner à l'école ou à la commission scolaire pour obtenir l'information désirée.

Ne vous inquiétez pas, l'horaire est conçu de façon à laisser suffisamment de temps aux élèves pour se rendre d'une classe à une autre lorsqu'il y a changement de cours. Ils ont même le temps d'aller à leur casier!

## *4 Plus de personnel*

Puisque les écoles secondaires publiques accueillent plus d'élèves, un plus grand nombre d'adultes y travaillent.

### *Comment s'y reconnaître?*

Voici de qui se compose le personnel d'une école secondaire publique :

- la direction;
- les enseignants;
- les professionnels non enseignants;
- les surveillants;
- les concierges.

#### *La direction*

La direction de l'école se compose d'un directeur, de directeurs adjoints et de secrétaires. Les directeurs adjoints sont en contact quotidien avec les enseignants et les élèves. Ils gèrent les questions d'ordre scolaire et disciplinaire. Si vous désirez joindre la direction de l'école, parlez tout d'abord au directeur adjoint responsable des élèves de Ire secondaire.

## *Les enseignants*

Votre adolescent a dorénavant un enseignant par matière, sauf s'il est en adaptation scolaire. L'enseignement devient ainsi plus spécialisé. Le fait d'avoir plusieurs enseignants lui permettra de se familiariser avec différents styles de personnalité et d'autorité.

## *Les professionnels non enseignants*

Les professionnels non enseignants offrent des services dits complémentaires à l'enseignement. Ils aident les élèves dans d'autres aspects de leur développement. Voici la liste des professionnels non enseignants susceptibles de travailler dans une école secondaire publique et une brève description de leurs tâches auprès des élèves. Ces tâches peuvent varier d'une école à l'autre.

- *L'animateur de pastorale* planifie les activités liées au développement spirituel et moral des élèves et apporte un soutien à ceux qui le désirent.
- *L'animateur de vie étudiante* planifie et coordonne les activités étudiantes scolaires et parascolaires.
- *Le conseiller en orientation* informe, évalue et conseille les élèves sur leur choix de carrière.
- *L'éducateur spécialisé* gère les conflits entre élèves et assure un suivi sur le plan scolaire et comportemental (par exemple, être présent au moment des retenues).
- *L'infirmière* peut répondre à certains problèmes de santé et participer à des programmes de promotion et de prévention dans ce domaine.
- *L'intervenant en toxicomanie* conçoit et organise des activités pour prévenir les problèmes de consommation de drogues et d'alcool et assure le suivi d'élèves en difficulté sur ce plan.
- *L'orthopédagogue* apporte un soutien pédagogique individuel ou de groupe aux élèves en difficulté d'apprentissage.
- *L'orthophoniste* évalue et traite les problèmes de langage.
- *Le psychoéducateur* soutient les élèves qui ont des problèmes de comportement et d'organisation scolaire.
- *Le psychologue* évalue le développement de la personnalité et peut offrir un suivi en psychothérapie aux élèves qui vivent des difficultés scolaires ou personnelles (par exemple, à des élèves qui se sentent souvent tristes et démotivés sans comprendre pourquoi).
- *Le travailleur social* soutient les élèves qui ont des difficultés dans leur intégration familiale ou sociale (par exemple, les élèves qui n'arrivent pas à se faire d'amis).

Vous ne trouverez pas nécessairement tous ces professionnels à l'école que fréquente votre adolescent. Le choix des professionnels et le moment où ils sont présents à l'école sont des décisions prises par la direction, de concert avec la commission scolaire et, dans certains cas, le Centre local de services communautaires (CLSC).

### *Les surveillants*

Dans toutes les écoles secondaires, des surveillants sont présents tout au long de la journée afin de veiller à la sécurité des élèves et au maintien de l'ordre et du respect des règlements de l'école. Ils sont présents lors des changements de locaux des élèves, à la cafétéria ou durant les pauses.

### *Les concierges*

Les concierges sont responsables de l'entretien des locaux et du mobilier scolaire.

### *Soyez bien informé!*

Lorsque vous vous posez des questions sur le rendement de votre fille ou de votre garçon dans une matière, vous n'avez qu'à téléphoner à l'enseignant concerné et à lui demander de le rencontrer au besoin. Il se peut que ce soit l'enseignant qui vous téléphone s'il note lui-même que votre fille ou votre garçon a une difficulté particulière.

Vous êtes inquiet, vous vous interrogez sur votre façon d'intervenir auprès de votre adolescent? Communiquez avec le professionnel non enseignant concerné. Il pourra répondre à vos questions. Si votre adolescent est déjà aidé par un professionnel, il est possible que ce dernier vous demande de le rencontrer pour discuter de la meilleure façon de l'aider.

En tout temps, lorsque vous désirez parler à un membre du personnel, demandez à la réceptionniste les journées où il est présent et laissez-lui un message. Il vous rappellera.

## 5 *Plus d'exigences scolaires*

À l'école secondaire, les travaux scolaires sont plus nombreux et exigent plus de travail. Ils sont adaptés au stade de développement de l'élève et répondent ainsi à ses besoins et à ses capacités grandissantes d'apprendre. Ces changements se font graduellement afin de lui permettre de s'adapter et de développer son autonomie et son sens des responsabilités.

### *Comment s'y reconnaître?*

- Attendez-vous à ce que votre adolescent ait du travail scolaire à faire à la maison tous les jours.
- L'année scolaire est divisée en quatre étapes. Certaines écoles terminent chacune d'elles par des examens dont les résultats vous sont communiqués au moyen d'un bulletin. Dans la majorité des écoles, une période d'environ cinq jours est réservée aux examens de fin d'année.
- Pour réussir une année scolaire, les élèves doivent obtenir une note moyenne de 60 % pour l'ensemble des matières.

### *Soyez bien informé!*

- Généralement, la direction de l'école envoie une lettre aux parents les avisant de l'horaire des examens. Les dates sont aussi écrites dans l'agenda scolaire de votre adolescent.
- Durant l'année scolaire, des rencontres d'information sont offertes aux parents. Ces rencontres sont une excellente occasion pour vous de connaître les enseignants de votre adolescent, de vous informer de son évolution et, s'il y a lieu, de trouver des solutions à certaines difficultés. L'école vous informera des dates de ces rencontres par courrier postal ou au moyen d'un feuillet remis à votre fille ou à votre garçon.
- Le bulletin et l'agenda demeurent toujours de bons moyens pour suivre l'évolution de votre adolescent sur le plan scolaire. Prenez le temps d'examiner attentivement l'agenda et le bulletin et d'en discuter avec lui. Le bulletin d'étape peut être posté, remis à l'élève ou vous être donné lors d'une rencontre parents-adolescents. Vous recevrez le bulletin de fin d'année par courrier postal.

## *L'agenda scolaire*

### *Pourquoi un agenda?*

L'agenda scolaire est tout d'abord un outil de travail pour votre adolescent, un outil aussi précieux qu'un crayon! C'est dans son agenda qu'il écrit, planifie et organise son travail scolaire. Tous les jours, il y notera l'étude et les travaux scolaires à faire, les examens à préparer et, bien souvent, toutes sortes d'informations personnelles, comme les numéros de téléphone de ses amis.

L'agenda scolaire, c'est aussi le trait d'union entre vous, votre adolescent et l'école. Il vous permet d'être informé de son travail, de suivre son comportement et de communiquer avec ses enseignants. Vous pouvez ainsi suivre son cheminement et l'aider, au besoin, à mieux s'organiser. Habituellement, il est fourni par l'école en début d'année scolaire.

### *Son contenu*

*Une section pour votre adolescent...* que vous pouvez consulter.

- **LE CALENDRIER SCOLAIRE.** Les congés, les journées pédagogiques, les périodes d'examens et de fin d'étapes y sont indiqués.
- **L'HORAIRE DE SES COURS ET LES LOCAUX.** C'est votre adolescent lui-même qui écrit son horaire.
- **LES INFORMATIONS GÉNÉRALES.** L'organisation et le fonctionnement de l'école sont expliqués : les déplacements dans l'école, l'horaire de la bibliothèque, les changements ou les abandons de cours, etc.
- **LE CODE DE VIE.** Ce sont les valeurs que l'école met de l'avant, les règles de vie (le respect, la politesse, etc.) et les sanctions prévues quand une règle est enfreinte.
- **LE CALENDRIER QUOTIDIEN.** Votre adolescent écrit chaque jour le travail à faire dans chaque matière.

*Une section pour les parents...*

- **LES ABSENCES.** Quand cela se produit, vous y écrivez la raison de l'absence.
- **LES RETARDS.** Vous ou le personnel de l'école, selon le cas, indiquez le moment et les raisons du retard.

## *L'agenda scolaire (suite)*

Lors d'une absence ou d'un retard, votre adolescent doit, à son retour à l'école, présenter son agenda à la secrétaire de l'école.

- **LES MESSAGES DES ENSEIGNANTS.** Ils vous y écrivent leurs commentaires, leurs questions et leurs suggestions.

Exemple : « Depuis deux semaines, Jessica n'a pas ses espadrilles pour son cours d'éducation physique. Pourriez-vous vous assurer qu'elle les ait pour son prochain cours? Merci de votre collaboration. »

- **VOS MESSAGES AUX ENSEIGNANTS.** Vous y écrivez un message à un enseignant.

Exemple : « Charles a de la difficulté à comprendre la matière depuis quelques semaines. Avez-vous des suggestions sur la façon dont il peut résoudre ce problème et rattraper son retard? »

N'hésitez pas à utiliser l'agenda scolaire pour écrire aux enseignants. Si vous vous interrogez sur le commentaire d'un enseignant ou sur autre chose, discutez-en avec votre adolescent et écrivez (ou téléphonez) à l'adulte concerné au besoin. Ne restez pas avec des interrogations.

### *Petite suggestion...*

Certains adolescents sont mécontents lorsque leurs parents désirent consulter leur agenda. Voici quelques suggestions! Il existe deux grandes façons d'aborder cette question avec votre adolescent : l'une plus positive qui facilitera les choses, et l'autre plus négative qui amènera probablement la confrontation. Souvenez-vous que l'agenda est un objet personnel. La façon positive est celle où votre adolescent perçoit dans votre attitude et vos paroles que vous vous intéressez à lui tout en voulant être informé. Ainsi, si le ton de votre voix est respectueux, votre fille ou votre garçon se sentira plus à l'aise. La façon négative est celle où, par votre attitude ou vos paroles, votre adolescent se sent contrôlé et surveillé. Essayez de faire votre demande quand l'atmosphère est détendue et que vous sentez que la discussion est possible : votre adolescent sentira que vous êtes ouvert et il aura davantage envie de vous montrer son agenda et de vous parler de ce qui va bien et moins bien.

Les premières journées d'école sont un bon moment pour regarder l'agenda avec votre fille ou votre garçon. Le début de l'année scolaire, surtout la première année à l'école secondaire, est propice à l'installation de bonnes habitudes. Profitez de cette période pour vérifier de quelle façon votre adolescent pense utiliser son agenda et déterminez avec lui une façon de procéder pour que vous restiez informé.

## 6 Plus d'encadrement

Chaque école possède un code de vie. Ce qu'il contient? Les valeurs que l'école désire faire respecter, les règles concernant le langage, le comportement ou l'habillement et les sanctions prévues dans le cas où ces règles ne sont pas respectées.

De plus, la plupart des écoles offrent différents services et activités pour aider les élèves qui ont des difficultés scolaires ou des problèmes de comportement, et pour soutenir ceux qui vivent des difficultés psychologiques ou sociales. Ces services gratuits fournissent l'encadrement nécessaire pour développer l'autonomie des élèves. En général, ce sont des services qu'offrent les enseignants, les professionnels non enseignants dont nous avons parlé plus haut ou des bénévoles.

### *Comment s'y reconnaître?*

- **Pour les cas de difficultés psychologiques, scolaires ou sociales**
  - **L'aide aux devoirs.** Elle est généralement offerte par des bénévoles adultes après l'école. Elle offre une aide scolaire individualisée.
  - **La récupération.** Ce sont des périodes de temps offertes par les enseignants pendant l'heure du midi ou après les heures de cours aux élèves qui désirent des explications supplémentaires.
  - **Le service d'orientation.** Le professionnel de ce service évalue, avec l'élève qui a des difficultés scolaires, les choix d'études et de carrières le mieux adaptés à ses besoins et ses intérêts.
  - **Le tutorat.** C'est une aide scolaire régulière offerte par un enseignant ou un élève plus âgé (un tuteur). Le tutorat est une mesure qui est proposée aux élèves; elle n'est pas obligatoire.
  - **Les périodes d'étude.** Généralement après l'école, les périodes d'étude sont sous la supervision d'un enseignant et permettent aux élèves de faire leurs travaux scolaires et de recevoir, sur place, des explications complémentaires sur la matière étudiée.
  - **Les services d'orthopédagogie et d'orthophonie.** Ces services s'adressant aux élèves ayant des difficultés d'apprentissage. Ils y rencontrent le spécialiste pour une évaluation, une intervention et un suivi régulier.

- **Les services du psychologue ou du travailleur social.** Les élèves en difficulté d'adaptation psychologique ou sociale peuvent, d'eux-mêmes ou à la suggestion de la direction, consulter le psychologue ou le travailleur social. Les élèves de 14 ans et plus peuvent recevoir ce service sans l'autorisation de leurs parents. Cependant, cette autorisation est obligatoire pour ceux de moins de 14 ans.

- **Pour les cas de problèmes de comportement**

- **L'oasis.** L'oasis est le nom souvent utilisé pour désigner un local supervisé par un éducateur ou par un enseignant. Si un élève dérange beaucoup en classe ou a trop de retard dans ses travaux, l'enseignant peut l'exclure temporairement de sa classe et le diriger vers l'oasis. L'adulte présent discute avec lui de ses comportements, de leurs conséquences et des différentes solutions. Selon l'école, cet endroit peut porter le nom de transit, d'escale, de centre de ressourcement, etc.
- **La feuille de route.** La feuille de route est une feuille où chaque enseignant indique les travaux à faire et ses commentaires sur le comportement d'un élève. Elle s'adresse aux élèves qui dérangent en classe ou qui ne font pas leurs travaux scolaires. Chaque jour l'élève doit faire signer sa feuille de route par ses enseignants, ce qui permet un suivi quotidien de son évolution.
- **La retenue.** Lorsqu'un élève dérange en classe ou ne fait pas ses travaux et ce, malgré les avertissements répétés de son enseignant, celui-ci peut alors lui imposer une retenue. Ce moment a pour objectif de permettre aux élèves de terminer leurs travaux en retard ou de les faire réfléchir sur leurs comportements et sur les moyens de s'améliorer. La retenue a lieu après les heures de classe ou pendant une journée pédagogique.
- **La suspension.** Lors de situations beaucoup plus graves, un élève peut être suspendu de l'école pour une période de temps déterminée par la direction. Au moment de son retour à l'école, l'élève doit être accompagné de ses parents.

Les élèves peuvent également être vus par l'éducateur spécialisé ou le psychoéducateur qui les aideront à modifier leurs comportements.

## *Soyez bien informé!*

Si votre fille ou votre garçon a des difficultés en classe, vous en serez avisé. Une note sera écrite dans son agenda ou vous recevrez un appel d'un de ses enseignants, d'un professionnel non enseignant ou d'une personne de la direction. N'oubliez pas que l'agenda vous permet en tout temps de suivre l'évolution de votre adolescent.

De plus, comme nous l'avons dit, assistez aux rencontres parents-adolescents offertes durant l'année scolaire. Vous avez alors la possibilité de rencontrer individuellement chacun des enseignants de votre fille ou de votre garçon. Ceux-ci vous informeront de son cheminement et vous feront des recommandations s'il y a lieu. Vous pouvez également discuter avec le directeur ou le directeur adjoint. Il est donc très avantageux de participer à ces rencontres, qui sont riches en information de toutes sortes.

Chaque école choisit ses propres mesures d'encadrement. Pour connaître celles qui sont offertes à l'école de votre adolescent, téléphonez au directeur adjoint. Si vous pensez que votre adolescent a besoin d'aide ou si vous souhaitez qu'il reçoive un service qui n'est pas offert par l'école, vous pouvez lui en faire la demande.

## *7 Plus d'activités*

Plusieurs des activités artistiques ou sportives auxquelles participait votre adolescent lorsqu'il était plus jeune se déroulaient à l'extérieur de l'école. La situation peut maintenant être différente puisque l'école secondaire offre de nombreuses activités culturelles, artistiques et sportives, dont le conseil étudiant, le journal étudiant et la radio étudiante. Votre adolescent pourra s'inscrire aux activités de son choix. La participation n'est pas obligatoire, mais elle est encouragée. C'est une belle occasion pour les adolescents d'exercer leur autonomie, de découvrir de nouveaux intérêts et de se faire de nouveaux amis. Votre fille ou votre garçon aura peut-être besoin, au début, de votre encouragement et de votre soutien pour y participer. N'hésitez pas à lui montrer votre intérêt; ce sera plus valorisant pour lui.

### *Comment s'y reconnaître?*

Les activités offertes varient d'une école à l'autre et sont généralement diversifiées : arts plastiques, échecs, musique, activités scientifiques, théâtre, sports, etc. Elles ont lieu le midi, après ou avant les heures de cours et sont supervisées par un adulte. En plus de participer aux activités qu'il désire, votre adolescent peut également fréquenter le local de pastorale ou le local réservé aux étudiants.

Le monde des activités scolaires et parascolaires occupe une place privilégiée dans la vie de plusieurs

adolescents. Grâce à ces activités, l'adolescent apprend à interagir avec les autres, découvre ses forces, explore de nouveaux intérêts. Ces activités sont souvent une source de grande valorisation personnelle. Qui sait? grâce à elles, peut-être découvrirez-vous de nouveaux aspects chez votre adolescent!

### *Soyez bien informé!*

Certains adolescents craignent la réaction de leurs parents devant leur choix d'activité. Ils n'osent pas en discuter avec eux par peur d'être jugés, ridiculisés ou d'essuyer un refus. Démontrez votre ouverture pour les activités organisées à l'école, n'imposez pas vos intérêts, guidez plutôt votre adolescent dans son exploration afin qu'il découvre lui-même ses intérêts. Il sera alors plus confiant et plus disposé à vous faire part de ses goûts et de ses craintes. N'hésitez pas à l'encourager si vous sentez qu'il en a besoin. Il se peut également que votre enfant ne s'intéresse pas aux activités de l'école. Assurez-vous d'en comprendre les raisons et qu'il ait à l'extérieur de l'école des activités de loisirs qu'il aime.



### *Vous désirez participer de plus près à la vie de l'école?*

Il existe plusieurs façons de vous engager dans la vie de l'école. Vous pouvez devenir membre du conseil d'établissement de l'école que fréquente votre adolescent; il existe aussi des forums de parents où l'on discute de plusieurs sujets qui concernent l'école. Vous avez aussi la possibilité de participer au comité de parents; il s'agit d'un comité régional qui regroupe un représentant de parents par école secondaire. Vous pouvez également poser votre candidature au poste de commissaire à la commission scolaire dont fait partie l'école, ou vous engager bénévolement dans des activités de l'école. Vous recevrez probablement par la poste les dates des rencontres où la formation de ces comités est discutée. La secrétaire de l'école vous informera des dates de ces rencontres.

## *Bref...*

- Prenez le temps de discuter avec votre adolescent du type d'école secondaire qui correspond le plus à ce que vous souhaitez tous les deux. Visitez avec lui celles qui vous paraissent les plus intéressantes. Il est important qu'il participe à ce processus et que le choix de l'école soit fait en commun, dans la mesure du possible. Il en va de sa motivation.
- Si votre fille ou votre garçon éprouve des difficultés dans une matière ou que ses notes baissent, n'hésitez pas à contacter l'enseignant concerné afin d'en discuter avec lui.
- Si vous observez différents signes, tels que de la tristesse, de l'isolement, de l'agressivité, de la nervosité ou un manque de motivation, indiquant que votre adolescent vit un moment difficile, discutez-en avec lui. Si vos inquiétudes persistent, rencontrez son directeur adjoint. Vous aurez ainsi le point de vue de l'école et la possibilité, s'il y a un problème, de mettre en place des solutions. Vous pouvez également parler à un professionnel non enseignant. Si vous ne savez pas lequel choisir, consultez les renseignements donnés plus haut ou informez-vous auprès du directeur adjoint. Si, après avoir consulté des professionnels de l'école, le problème est toujours présent, n'abandonnez pas et continuez de demander de l'aide que ce soit à l'école, au Centre local de services communautaires (CLSC) ou en bureau privé.
- Si vous ne comprenez pas pourquoi une mesure disciplinaire est imposée à votre fille ou à votre garçon, informez-vous auprès de la personne qui l'a décidée. Vous pourrez ainsi établir une bonne collaboration avec l'école.
- Vous devez avertir la secrétaire de l'école de toute absence ou retard. En général, c'est elle-même qui vous téléphonera pour vous demander si le retard ou l'absence sont justifiés.
- Consultez régulièrement l'agenda de votre adolescent avec lui; vous aurez alors une vue d'ensemble des travaux qu'il a à faire et de son évolution à l'école.



# Chapitre 3

## Être parent



<i>1. Les attitudes aidantes</i> . . . . .	36
<i>2. Les moments enrichissants</i> . . . . .	40
<i>3. Les conflits et les problèmes à résoudre</i> . . . . .	43
<i>4. Votre soutien à sa réussite scolaire</i> . . . . .	46
<i>5. L'adolescence au quotidien</i> . . . . .	55
<i>Bref</i> . . . . .	63



Votre fille ou votre garçon commence à vivre une période de changements. Votre rôle de parent aussi évoluera. Il se modifie graduellement, à mesure que votre jeune adolescent gagnera de la maturité (qu'il sera capable de faire certaines tâches par lui-même, de résoudre de plus en plus de ses problèmes, etc.).

Contrairement à ce qui est souvent véhiculé, chez la majorité des adolescents les changements ne se font pas au détriment de leur relation avec leurs parents. Cela ne veut pas dire que la majorité des adolescents n'ont pas de disputes (même intenses, parfois!) avec leurs parents (à propos des permissions, par exemple). Cependant, la grande majorité des adolescents restent attachés à leurs parents malgré les querelles et même si d'autres personnes significatives, d'autres adultes et des adolescents, entrent dans leur vie et occupent une place importante.

Ne vous sentez surtout pas exclu par ces nouveaux liens d'amitié. Il est vrai que, comme parent, vous ne serez plus la source principale d'influence sur ce que pense et vit votre fille ou votre garçon. Essentiellement, c'est la forme de votre relation avec votre adolescent qui change et non son importance. Les marques d'affection physiques et les moments passés ensemble seront peut-être moins nombreux, alors que les discussions seront plus fréquentes. Toutefois, malgré les désaccords, la majorité des adolescents continuent d'avoir de l'affection pour leurs parents. Ce lien privilégié qui unit les adolescents à leurs parents peut avoir beaucoup d'importance sur leurs comportements : si ce lien n'élimine pas le besoin des adolescents d'explorer différents comportements, une bonne relation avec leurs parents ne peut que stimuler leur intérêt à adopter des comportements plus « acceptables ».

Si vous jugez que vous passez peu de moments agréables avec votre fille ou votre garçon, parlez-lui-en. Consultez un professionnel si la situation ne s'améliore pas.

En même temps que vous chercherez à vous adapter à votre nouveau rôle, vous aurez à guider et à encadrer la recherche d'indépendance de votre fille ou de votre garçon. Il y aura probablement des périodes faciles... et d'autres plus difficiles. Par moments, vous pourrez vous sentir bousculé, troublé et même déstabilisé par les demandes soudaines, souvent pressantes et chargées d'émotion de votre adolescent. Ce chapitre vous propose des moyens qui vous aideront à vivre ce changement. Souvenez-vous qu'il n'y a pas qu'un seul bon chemin pour traverser l'adolescence. Adaptez donc ces moyens à votre réalité familiale, à vos valeurs, à la personnalité de votre adolescent et à votre milieu. Votre jugement est essentiel.

# 1 *Les attitudes aidantes*

- **Gardez à l'esprit que votre objectif essentiel est de guider votre fille ou votre garçon, pour l'aider à devenir un adulte heureux et équilibré.**
- **Faites la distinction entre vos craintes et les comportements typiques des adolescents.** L'adolescence est entourée de toutes sortes de préjugés négatifs : « Les jeunes d'aujourd'hui n'ont plus de valeurs »; « On ne peut jamais se fier à eux »; « Préparez-vous, ce n'est pas drôle l'adolescence! » Ces préjugés font peur et peuvent fausser votre interprétation de l'attitude de votre fille ou de votre garçon. Vous risquez alors de ne pas voir la situation dans son ensemble et, surtout, de ne pas avoir un regard objectif sur ce que votre adolescent veut exprimer. Par exemple, se teindre les cheveux en rouge ne signifie pas automatiquement un pas vers la délinquance! Examinez plutôt l'ensemble de ses comportements, ce n'est qu'ainsi que vous verrez si « les cheveux rouges » est un signe inquiétant ou non.

Gardez en tête que, même si certains de ses comportements actuels vous irritent, votre jeune adolescent n'est pas totalement différent de l'enfant qu'il était auparavant. Il conserve, souvent même dans les moments de tension entre vous, des traits de personnalité propres qui vous sont chers.

- **Adaptez vos demandes et vos exigences.** Laissez-lui graduellement plus de liberté et d'occasions de faire des choix. Offrez-lui des choix qui vous semblent adaptés à son degré de maturité. Vous répondrez ainsi à ses besoins de sécurité et de soutien, ainsi qu'à son désir que vous reconnaissiez ses goûts et ses idées.
- **Encadrez sa recherche d'autonomie.** Votre rôle n'est pas d'empêcher votre fille ou votre garçon de vivre des expériences, ni d'éliminer tous les obstacles qui pourraient lui causer des difficultés. Votre rôle est plutôt de doser le rythme de ses expérimentations et de vous assurer qu'elles soient le plus possible :
  - suffisamment sécuritaires tant sur le plan physique que psychologique;
  - adaptées à son âge et à son développement psychologique;
  - partagées, s'il y a lieu, par des amis qui ont une influence positive sur son développement.
- **Acceptez qu'il ne soit pas parfait (et le meilleur).** Acceptez qu'il fasse des erreurs. Votre adolescent apprend à devenir autonome, et cela peut se faire doucement, graduellement ou plus brusquement, par périodes intenses. Son chemin sera parsemé d'essais et d'erreurs, de bons et de mauvais coups, de joies et de peines. Votre fille ou votre garçon apprend autant en observant les adultes (vous lui servez de modèle) et les jeunes qui sont importants pour lui qu'en passant à l'action, en expérimentant. Aidez votre adolescent à comprendre et à apprendre de ses erreurs, sans juger.

- **Ne voyez pas votre fille ou votre garçon seulement à la lumière d'un comportement qui vous agace.** Votre adolescent décide de se faire percer le nombril ou a de mauvais résultats scolaires et cela vous met en colère ou vous déçoit? Évitez de couper les liens et de vous éloigner pendant trop longtemps de votre adolescent : cela pourrait diminuer l'influence que vous avez sur son comportement. Exprimez votre désaccord lorsqu'il s'agit de questions importantes et demandez-lui d'adopter un comportement plus approprié (ce qui exigera des efforts de sa part), mais sans briser la communication. Ce n'est pas toujours facile, mais c'est la meilleure attitude à avoir pour l'aider.
- **Accueillez favorablement ses intérêts et ses goûts différents des vôtres.** Il peut être difficile pour vous de concevoir que votre enfant ait soudainement un goût particulier pour quelque chose dont vous ne raffolez pas (musique, habillement, sport, etc.). Ne fermez pas la porte. Votre fille ou votre garçon cherche son identité, et explore différentes avenues. Quand votre adolescent sera devenu jeune adulte, vous aurez probablement encore des intérêts communs... mais vous serez nécessairement différents.
- **Attention aux « C'est très bien, mais... », « Penses-tu que ce serait mieux si... » ou « Crois-tu que si... ».** Ces petites phrases en apparence simples et dites avec la meilleure intention peuvent blesser si elles sont répétées et répétées sur un ton moralisateur. Certains adolescents sont malheureux parce que leurs parents trouvent à redire à tout ce qu'ils font : « Mes parents ne sont jamais contents! » Les adolescents réagissent de diverses façons à ces remarques de leurs parents.
  - Ils restent secrets pour éviter les commentaires.
  - Ils deviennent nerveux ou anxieux parce qu'ils ont l'impression que leurs parents leur demandent d'être parfaits.
  - Ils perdent toute motivation et se découragent, convaincus qu'ils sont incompetents.
  - Ils perdent le goût ou la capacité de se faire leurs propres idées.
  - Ils peuvent devenir arrogants et agressifs.

### *Le type de commentaires à éviter...*

« Tu as vraiment amélioré ton écriture, je suis très fier de toi... mais si tu n'améliores pas ton orthographe aussi, tes notes n'augmenteront pas. »

« Je suis très content que tu aies fait le ménage de ta chambre... mais si tu rangeais tes disques dans le salon ça serait encore mieux! »

Quand vous félicitez votre fille ou votre garçon, permettez-lui de savourer les résultats de son effort. Si vous jugez qu'il y a encore place pour l'amélioration, attendez simplement un autre moment pour lui en parler.

- **Quand votre adolescent fait un effort, évaluez s'il est satisfait des résultats avant de lui faire des commentaires.**
  - **S'il est satisfait**, acceptez son jugement sans faire de critiques. Prenez plutôt plaisir à le voir ainsi et à partager sa joie. Cela est bon pour lui. Ça l'aidera à augmenter sa confiance en lui et lui donnera le goût de faire à nouveau des efforts. Dites-lui simplement, d'un air complice, des commentaires positifs tels que : « Tu es vraiment content d'avoir fait cela », « Je suis vraiment content de toi ». Ces petites phrases sont efficaces quand elles partent du cœur.
  - **S'il n'est pas satisfait**, dans un premier temps (s'il ne le demande pas), ne lui donnez pas de conseils sur ce qu'il aurait pu ou dû faire. Il a d'abord besoin que vous compreniez sa déception. Dites-lui des choses qui peuvent l'aider : « Tu es vraiment déçu »; « Tu pensais que tu aurais des meilleurs résultats, je comprends »; « Je vois que c'est difficile pour toi ». Évitez les longues conversations; souvent quelques paroles suffisent et, 10 minutes, deux heures ou deux jours plus tard, il aura envie de parler des raisons de son échec et des solutions à choisir pour éviter que ça ne se reproduise.

## *Encadrer son adolescent, c'est...*

- avoir une relation chaleureuse avec lui;
- avoir une relation dont l'objectif est d'éduquer;
- poser des limites qui définissent les comportements acceptables, tout en lui laissant la possibilité de faire des choix à l'intérieur de ces limites;
- discuter avec lui d'autres façons acceptables de se comporter;
- être constant dans l'encadrement et la surveillance.

Les adolescents dont les parents adoptent ce type d'attitudes réussissent en général mieux et ont moins de problèmes de comportement que ceux dont les parents sont trop permissifs – peu de limites, trop grande tolérance face aux mauvaises conduites –, ou trop autoritaires – contrôlants, objectifs trop élevés, écoute insuffisante. Pour en savoir plus, voyez le chapitre 4, L'ABC des règles.

## *Votre jeune se plaint-il de vous en vous répétant, par exemple :*

- « Tu ne peux pas comprendre; de toute façon tu ne comprends jamais rien! »
- « Je ne peux jamais rien faire! »
- « Tu es le seul parent qui ne veut pas... »
- « Tu répètes toujours la même chose... »

Le point de vue de votre fille ou de votre garçon et le vôtre seront souvent différents. Vous êtes parent, c'est un adolescent. Imaginez-vous au sommet d'une montagne. Vous êtes alors capable de voir l'ensemble du paysage, même si les objets plus éloignés sont plus petits à vos yeux. Votre fille ou votre garçon, pour sa part, chemine dans un sentier, n'a pas de vue d'ensemble et ne voit, pour l'instant, que ce qui est tout près.

Pour que votre adolescent se sente compris, il vous faut changer temporairement de perspective, descendre de la montagne et regarder de plus près ce dont il vous parle. Les jeunes adolescents sont souvent incapables de comprendre parfaitement le point de vue de leurs parents. Écouter et considérer celui de votre adolescent ne vous oblige pas à l'adopter; cela vous aide simplement à mieux le comprendre et à voir la situation sous un angle différent. Redites-lui la façon dont il voit un problème, sur un ton et avec un regard qui traduisent son opinion et non la vôtre : il se sentira écouté et respecté. Langage verbal et non verbal sont tous les deux importants!

## 2 Les moments enrichissants

Il n'est pas nécessaire de donner la lune à votre fille ou à votre garçon pour lui montrer votre affection! Profitez des petits moments de la vie quotidienne où votre adolescent vous dit ce qu'il pense et ce qu'il ressent, vous explique un projet ou comment il entend réaliser quelque chose, ou quand vous faites une activité ensemble. Écoutez-le avec intérêt quand il exprime son désaccord, faites un effort pour le comprendre. Soyez disponible et écoutez-le quand il vit une colère, une inquiétude ou une peine. C'est dans ces moments, parfois presque magiques, qu'il sentira que vous êtes ouvert et intéressé à ce qu'il vit et ressent. Multipliez ces moments de la vie de tous les jours, vous en verrez les effets à court terme et à long terme.

- **Acceptez ses initiatives**, à moins bien sûr qu'elles présentent un danger potentiel (physique ou psychologique). Efforcez-vous de ne pas critiquer sa façon de faire à moins qu'il ne désire avoir votre avis. Montrez-lui plutôt que vous appréciez son initiative. Demandez-vous : est-ce que le conseil que je veux lui donner – s'y prendre autrement pour faire quelque chose, par exemple – l'aidera ou si au contraire cela le fera se sentir incompetent ou inférieur.
- **Aidez-le à bâtir ses idées et ses opinions**. Quand il donne son opinion ou parle de ses désirs, écoutez-le, intéressez-vous à ce qu'il dit. Pour développer et clarifier sa pensée, il doit s'exercer à la dire. Vous pouvez l'aider en lui posant des questions qui lui donne envie d'approfondir ce qu'il pense plutôt que de se taire. Vous pouvez aussi l'aider à trouver les mots qui expriment ce qu'il veut exprimer.
- **Aidez-le à mieux se connaître et à avoir confiance en lui**. Lorsque l'occasion se présente, précisez-lui ses forces et ses qualités – en bricolage, en mécanique, dans la facilité à se faire des amis, dans sa persévérance ou son bon jugement. Cela l'aidera à évaluer lui-même ses forces et ses faiblesses. Amenez-le à trouver lui-même des solutions pour améliorer des choses, à les essayer et à les adapter.
- **Encouragez-le à parler de ce qu'il vit à l'école ou ailleurs**. Écoutez-le, tout simplement, avec intérêt et tendresse. Pour démarrer la conversation, de petites phrases comme celle-ci peuvent vous aider. « Qu'est-ce que tu trouves de plus facile à l'école? » Attention, il ne s'agit pas d'un interrogatoire, mais plutôt d'un échange enrichissant. Petit conseil : pour aider votre adolescent à parler de ce qu'il vit ou ressent, commencez par ce qu'il aime, ses sujets préférés ou des situations où il se sent bien. Ainsi, vous l'aidez à se sentir assez à l'aise pour parler de sujets qui le gênent ou l'inquiètent.

S'il n'a pas envie de parler, n'insistez pas; mais si cela persiste, essayez de comprendre pourquoi. Demandez conseil au besoin.

- **Établissez des règles**, avec votre adolescent, concernant la vie familiale et les travaux scolaires. Offrez-lui des choix. Faites toutefois en sorte qu'il y ait plus de plaisirs que de règles, à la maison. Demandez de l'aide professionnelle si l'application des règles est trop difficile. Pour plus de précisions, voyez le chapitre 4, L'ABC des règles.
- **Assurez-vous qu'il y a toujours des moments agréables**. Il est important de passer des moments agréables avec votre fille ou votre garçon. C'est dans ces moments qu'on découvre plus facilement des aspects positifs chez l'autre. Ils créent une base affective solide qui aidera quand il y aura des mésententes. Vous n'avez pas à adopter ses goûts ou sa façon de penser; restez vous-même, et acceptez que votre adolescent soit différent de vous.
- **Faites-lui plus de remarques encourageantes et positives que de critiques**. Qui d'entre nous n'a pas été motivé par un « C'est très bien, tu as fait un bon effort » ou un « Je suis vraiment fier de toi, tu as persévéré malgré les difficultés ». Une remarque positive qui vient du cœur ne nuit jamais. Si, pour toutes sortes de raisons, cela est difficile pour vous, ou si vous êtes découragé, confiez-vous à un autre adulte plutôt qu'à lui. Si la situation ne s'améliore pas, demandez l'aide d'un professionnel.
- **Gardez le contact**, même si votre fille ou votre garçon s'isole de vous par moments ou a tendance à vouloir être toujours avec ses amis. Comment? Faites sentir à votre adolescent que vous êtes disponible quand il en aura besoin et, bien sûr, tenez parole. Profitez des moments où il est avec vous pour lui donner la chance de vous étonner et de vous apprendre des choses. Écoutez ce qu'il dit sans l'interrompre et, surtout, sans vous moquer. Demandez-lui de vous enseigner quelque chose. Recherchez son opinion sur un sujet qu'il connaît bien, il sentira ainsi qu'il n'est pas toujours celui qui en sait le moins. Regardez avec lui un film qui l'intéresse. Regardez des photos de lui enfant, montrez-lui combien il est devenu autonome, responsable, agile, persévérant, etc. Dites-lui que vous appréciez ses qualités, en les nommant et en donnant des exemples de situations où il les a démontrées.



### *Comment lui montrer que vous le comprenez?*

Nous aimons être compris. Certains ont la chance d'avoir dans leur entourage des personnes qui semblent bien les comprendre, c'est-à-dire des personnes qui écoutent et qui ont un regard accueillant. Elles n'essaient pas de nous démontrer que nous avons tort ni de nous donner des conseils, et elles ne font pas sans cesse de grands discours. Elles nous écoutent chaleureusement et nous répètent, en d'autres mots et sans nous juger, ce que nous venons de leur dire. C'est ce qui les rend si précieuses.

- Comment avoir cette attitude avec votre adolescent? En étant en quelque sorte un miroir pour lui! Renvoyez-lui son image, telle que lui, et non pas vous, la perçoit. Redites-lui doucement et calmement ce qu'il vous a dit, en utilisant les mêmes mots ou des mots légèrement différents. Soyez particulièrement vigilant afin de bien nommer les sentiments qu'il éprouve. Bien sûr, cela demande pratique et temps, mais vous y arriverez.
- Quels en sont les bénéfices? Quand vous êtes un miroir pour votre adolescent, vous l'aidez à :
  - se sentir accepté et compris;
  - se sentir en sécurité;
  - clarifier ses pensées;
  - comprendre ce qu'il vit;
  - comprendre qu'il a du pouvoir sur sa vie;
  - avoir confiance en lui;
  - trouver des solutions à ses problèmes.

## 3 *Les conflits et les problèmes à résoudre*

Les adolescents n'ont pas tous besoin de déclarer la guerre à leurs parents pour établir leur autonomie. Toutefois, même lorsqu'un adolescent est très attaché à ses parents, les questions de liberté et d'indépendance peuvent soulever de vives discussions et mener à des conflits familiaux. Votre adolescent peut se lancer dans des discussions longues et tendues où il remet en question votre autorité et répond aux réponses réfléchies que vous lui donnez.

Sachant que votre adolescent doit, pour son développement personnel et son équilibre d'adulte, acquérir graduellement de plus en plus d'autonomie, voici quelques recommandations.

- **Laissez-le établir son autonomie autour de choix qui ne remettent pas en question votre autorité ni votre relation avec lui.** Par exemple, choisir ses vêtements, sa coupe de cheveux, la façon de ranger sa chambre, la musique qu'il écoute, etc.
- **Maintenez votre autorité (restez ferme) dans des domaines fondamentaux,** comme la nécessité d'avoir des résultats scolaires satisfaisants, de fréquenter des amis qui ont une bonne influence, d'éviter les problèmes légaux sérieux (vol, drogue).
- **Au cours d'une discussion difficile, expliquez d'abord les raisons pour lesquelles vous exigez quelque chose, et guidez votre adolescent pour qu'il en fasse autant.** Les remarques personnelles blessantes ou humiliantes polluent les discussions et nuisent à votre relation (lorsque cela se produit, excusez-vous sincèrement). Quand la discussion est centrée sur les motifs clairs d'un choix et sur les émotions que cela suscite, votre position et celle de votre fille ou de votre garçon peuvent changer non pas à cause des pressions exercées par l'un ou l'autre, mais à cause de la logique du raisonnement. La situation est alors plus claire, et elle s'enrichit des points de vue de chacun.
- **Cherchez à comprendre ce qui l'aide le plus lorsqu'il vit une déception.** Préfère-t-il que vous l'écoutez sans faire de commentaires? A-t-il besoin de vous dire tout ce qui lui passe par la tête avant que vous parliez, ou préfère-t-il ne rien dire sur le coup de sa déception?
- **Lorsqu'il se plaint de l'école ou est fâché contre un enseignant, comment réagir?** Dans un premier temps, laissez-lui se vider le cœur et écoutez-le. Il a ses raisons d'être fâché. Ce n'est pas le moment d'essayer de le raisonner. Attendez plutôt qu'il se soit calmé. Si vous jugez que la situation n'exige pas votre intervention, laissez-le essayer de trouver lui-même des solutions. S'il n'y arrive pas, suggérez-lui en quelques-unes et laissez-le expérimenter celle qu'il croit la meilleure. Vous l'aidez ainsi à s'adapter à l'école et à apprendre à résoudre par lui-même ses problèmes. Si vous jugez la situation injuste ou inacceptable, n'hésitez pas à téléphoner à l'enseignant ou au directeur adjoint concerné.



## *Comment résoudre un conflit avec votre adolescent?*

- 1 Arrêtez-vous et calmez-vous pour mieux réfléchir avant d'agir (la nuit porte conseil...). Beaucoup de parents regrettent certaines paroles dites sous le coup de la colère (« C'est toujours la même chose, on ne peut jamais te faire confiance! »). Si cela vous arrive, sachez vous excuser avant de reprendre la discussion : vous facilitez ainsi la communication et, du même coup, vous montrez que l'erreur est normale, qu'on apprend de ses erreurs, qu'une dispute peut se résoudre, etc.
- 2 Ne cherchez pas à tout prix à lui faire admettre qu'il a tort, à moins bien sûr qu'il y ait urgence ou risque de conséquences graves. Vous avez tous les deux de bonnes raisons de penser à votre façon.
- 3 Essayez plutôt de comprendre son point de vue et ce qu'il ressent. Lorsque votre adolescent se sent compris, il est plus enclin à considérer votre opinion. Évidemment, cela varie selon l'importance de l'enjeu.
- 4 Assurez-vous qu'il sent que vous l'écoutez et le comprenez.
- 5 Exprimez-lui vos sentiments et votre position sans l'accuser.
- 6 Cherchez ensemble des solutions qui conviennent aux deux, à l'intérieur des limites que vous avez fixées. Dans la situation où les points de vue sont inconciliables, optez pour la solution temporaire qui vous apparaît la plus juste, et fixer une autre rencontre un peu plus tard. Il faut parfois du temps pour résoudre un conflit.

### *Les conflits qui n'en finissent plus...*

Si chaque négociation finit en querelle ou en lutte de pouvoir, ne vous entêtez pas. C'est signe qu'il y a un problème de communication. Parlez-en avec des personnes en qui vous avez confiance ou demandez l'aide d'un professionnel.

## *Les disputes entre parents*

Les parents sont des modèles et une source de sécurité pour les enfants et les adolescents. Il est important pour les adolescents de sentir que leurs parents sont solides et solidaires. Quand ils voient que leurs parents se respectent, les adolescents les respectent eux-mêmes plus facilement. S'ils les voit régler leurs désaccords (de vie de couple, d'éducation des enfants, etc.) de façon respectueuse, ils apprennent à faire de même. S'ils les voient solidaires dans leurs décisions à leur égard, ils seront moins tentés d'utiliser la manipulation pour obtenir une permission d'un parent quand ils savent que l'autre ne veut pas.

Afin de favoriser un sentiment de sécurité chez votre adolescent, dans la mesure du possible :

- réglez vos insatisfactions et vos désaccords avec votre conjoint ou votre conjointe, quand votre fille ou votre garçon n'est pas présent;
- donnez-vous un moment, dans la journée ou dans la semaine, pour discuter ensemble ou faire le point sur les événements familiaux, agréables et moins agréables;
- lorsque vous n'êtes pas d'accord sur un sujet qui concerne votre adolescent, discutez-en ensemble en privé pour en arriver à une solution convenable pour les deux. Dans ces situations, vous pouvez très bien dire à votre adolescent qu'il aura une réponse plus tard en indiquant le moment.

L'important est que, quand vous avez un désaccord, vous décidiez à deux — en privé — ce que vous allez faire, et que vous ayez la même attitude face à votre enfant. Vous verrez alors que vous maîtriserez mieux la vie familiale.

Cela ne signifie pas que les parents doivent être d'accord sur tous les sujets. La bonne entente des parents (séparés ou non) est importante pour ce qui touche le développement des enfants : par exemple, les sorties et les amis, les résultats scolaires et le comportement à l'école, le respect envers les parents et les frères et sœurs, les exigences par rapport à la cigarette, à la drogue, à l'alcool.

Bien sûr, il n'est pas toujours mauvais (et c'est même bon) que les adolescents soient témoins de discussions entre leurs parents. Lorsque les sujets de discussions n'affectent pas le bien-être psychologique des enfants et que les discussions sont faites dans un climat de respect, les jeunes apprennent à agir sans blesser et humilier l'autre.

## 4 *Votre soutien à sa réussite scolaire*

L'excitation de l'entrée à l'école secondaire et les exigences quelquefois nouvelles de plusieurs enseignants peuvent faire vivre de l'insécurité à certains adolescents, entre autres en ce qui concerne leur autonomie dans leur travail scolaire. Toutefois, comme dans bien d'autres domaines, la réalité sur ce plan est très diversifiée. Certains adolescents sont autonomes, d'autres moins et certains pas du tout.

Pour plusieurs, le soutien des parents est absolument nécessaire. Eh oui, encore quelques années! Ils ne sont pas encore capables d'assumer seuls l'entière responsabilité de l'étude et des travaux scolaires. Les parents doivent évaluer la part de responsabilité qui revient à leur adolescent, et s'ajuster à mesure que celui-ci devient plus autonome. Certaines remarques, comme « C'est ta responsabilité de t'organiser et de faire les efforts nécessaires, c'est ton avenir », conviennent à certains jeunes déjà passablement autonomes. Pour ceux qui ne le sont pas, ces remarques sont décourageantes et provoquent parfois l'effet inverse : elles les paralysent dans leurs efforts.

Si votre fille ou votre garçon a besoin d'un coup de pouce pour acquérir plus d'autonomie ou si vous voyez qu'un encadrement plus serré serait nécessaire, voici quelques suggestions. Rappelez-vous que vous n'avez pas à être un pédagogue, mais un guide. Vous pouvez conseiller votre adolescent, discuter avec lui de ses objectifs et des moyens à prendre pour les atteindre, et l'aider à mieux organiser son étude et son travail scolaire à la maison. Ainsi, il se sentira épaulé et encouragé. N'oubliez pas que, pour qu'il apprenne et qu'il ait une meilleure confiance en lui, il ne faut surtout pas faire ses travaux à sa place.

Votre objectif est que votre adolescent apprenne graduellement à organiser son travail par lui-même : planifier son temps d'étude et faire ses travaux scolaires sans votre aide constante. Bien sûr, vous n'atteindrez pas cet objectif en une semaine. Le rythme d'apprentissage varie d'un adolescent à l'autre. De plus, attendez-vous à ce qu'il y ait des périodes où il sera motivé et d'autres où son intérêt et sa concentration chuteront. Ces variations sont normales. Profitez de ces moments pour réévaluer la situation. Manque-t-il de sommeil ou de divertissement? Mange-t-il correctement? Est-il trop stressé? Ou a-t-il trop d'activités?

Si vous constatez que votre adolescent n'arrive pas à organiser son étude à la maison, qu'il ne sait pas comment étudier ou faire ses devoirs, n'hésitez pas à lui suggérer d'en parler avec ses enseignants. Si la situation ne s'améliore pas ou si vous le trouvez démotivé, demandez vous-même conseil à un enseignant, à un professionnel de l'école ou au directeur adjoint. Consultez le chapitre 2 pour plus d'informations.

## *1 Faites sentir à votre adolescent que vous trouvez important et intéressant d'apprendre, de découvrir, de comprendre.*

Comment fonctionne une prise de courant? Comment répare-t-on une bicyclette? Comment fait-on pousser des tomates? Comment apprend-on à jouer de la guitare? Comment fait-on un budget? La valeur que vous donnez au fait d'apprendre des choses a un effet positif sur votre fille ou votre garçon. Votre intérêt, votre plaisir à découvrir et votre désir de lui faire partager vos connaissances ne peuvent que l'aider. Il existe bien des façons de stimuler son désir d'apprendre. Offrez-lui le plus de choix possible en lui faisant partager vos projets, parlez-lui de ce que vous connaissez, apprenez ensemble ou, encore, découvrez ses intérêts.

**Avoir du plaisir à apprendre, découvrir et comprendre, ça se développe!**

Demandez-lui de vous parler de ce qui l'intéresse à l'école ou ailleurs. Il est important que votre adolescent sente qu'il réussit à vous intéresser. Quand il vous parle de ce qu'il aime avec enthousiasme, « croquez à belles dents » dans ce bon moment! Évitez alors de faire une remarque du genre : « Si tu apprenais aussi bien en mathématiques... ».

## *2 Définissez avec lui les règles de base pour l'étude à la maison*

Ce sont des règles qui précisent quand, comment et où étudier. Inspirez-vous des méthodes suggérées au chapitre 4, L'ABC des règles, pour mettre en place un fonctionnement qui vous convienne à tous les deux. Vous pouvez lui offrir un choix à l'intérieur d'un cadre que vous jugez acceptable. Assurez-vous ensuite que les ententes prises sont respectées. Révisez-les périodiquement avec lui afin de les adapter et de les améliorer au besoin.

**Quand étudier?** Habituellement, les élèves ont du travail scolaire tous les jours de la semaine et souvent durant la fin de semaine aussi. La concentration est à son maximum lorsqu'on est reposé. Il est donc préférable de faire son travail tôt en début de soirée. C'est une bonne idée de garder les téléphones avec les amis, la télévision ou les jeux pour après l'étude.

### **Comment organiser l'étude à la maison?**

- Prévoir dès le début de l'année scolaire les solutions à des problèmes comme : un livre oublié, ne pas savoir comment faire un devoir, etc.
- Étudier chaque jour, ne pas prendre de retard.

- Commencer à étudier tôt, avant d'être fatigué.
- S'isoler dans une pièce tranquille.
- Ne pas être dérangé pendant les périodes d'étude afin de rester concentrer : réserver les appels téléphoniques, la musique, les jeux et la télévision pour les moments de détente.
- Faire des efforts pour se concentrer à nouveau lorsqu'on a une distraction. Au début, c'est difficile, mais plus on s'y exerce, plus cela devient facile.
- Facilement distrait? Il faut alors arrêter plus souvent, puis graduellement diminuer les temps d'arrêt. Pour les difficultés plus importantes ou persistantes, demandez de l'aide.

**Où étudier?** L'endroit idéal pour favoriser la concentration est une pièce calme où les distractions sont réduites au minimum : par exemple, la chambre à coucher ou la bibliothèque municipale. La musique, la télévision et le téléphone nuisent à la concentration. Cependant, beaucoup d'adolescents affirment être capables de se concentrer avec leur musique préférée; vérifiez si c'est le cas pour votre fille ou votre garçon.

### *3 Aidez-le à se convaincre et à sentir qu'il peut apprendre et s'améliorer*

Croire qu'on est capable d'apprendre et de s'améliorer est l'un des premiers pas vers la réussite, que ce soit à l'école ou ailleurs dans la vie. Amenez votre adolescent à croire en ses capacités. Si vous pensez que cela est trop difficile ou presque impossible, demandez l'aide d'un professionnel de l'école. Voyez le chapitre 2 pour déterminer quel professionnel peut vous conseiller.

- **Chacun de nous a une certaine capacité d'apprendre et de s'améliorer.** Donnez à votre adolescent des exemples de personnes importantes pour lui. Faites-lui réaliser tout ce qu'il a lui-même déjà appris à l'école ou ailleurs. Précisez les différentes étapes, les questionnements et les changements de stratégies qu'ont adoptés ces personnes.
- **Avoir de la difficulté dans une matière ne veut pas dire qu'on n'est pas intelligent.** Premièrement, l'intelligence, ça se développe, et surtout à l'adolescence, puisque le cerveau lui aussi se développe! Deuxièmement, il n'y a pas qu'une seule forme d'intelligence et il n'y a pas que ceux qui sont bons à l'école qui sont intelligents. L'intelligence s'exprime de multiples façons et déborde le cadre scolaire. Par exemple, certaines personnes montrent davantage d'intelligence dans l'apprentissage des langues ou de la musique, ou dans ce qui est plus physique (danse, sport), dans la capacité d'entrer en relation avec les autres ou de gérer des situations difficiles, etc. C'est encourageant, car cela signifie que chacun peut développer une ou plusieurs formes d'intelligence!

- **Pour devenir compétent dans un domaine, il faut :**
  - apprendre comment faire;
  - mettre assez d'efforts et de temps pour s'exercer;
  - et... persévérer. Au début, ce n'est pas facile, mais plus on utilise une bonne technique ou une bonne stratégie, plus on la maîtrise et plus c'est facile. Nos idoles – les médaillés olympiques, par exemple - ne sont pas devenues des experts du jour au lendemain. De plus, très rares sont les élèves qui n'ont pas besoin de faire d'efforts pour réussir.
- **Le succès ou la réussite, c'est personnel.** Mesurer sa réussite en fonction de ses progrès et non pas en se comparant aux autres élèves ou à ses amis comporte plusieurs avantages. On se centre davantage sur soi et sur une matière (non sur les réactions de son enseignant ou de ses amis); on cherche davantage à comprendre comment faire pour trouver la réponse et non comment faire pour être meilleur qu'un autre. On a aussi plus de chances de rester motivé même si on fait des erreurs.
- **La confusion et l'erreur sont normales.** Devenir autonome, c'est faire des choix et c'est aussi se tromper ou ne pas trop savoir quoi faire. Rappelez à votre adolescent que ses erreurs, ses échecs et les questions qu'il se pose ne diminuent aucunement sa valeur et ne remettent pas en cause l'amour que vous avez pour lui.
- **Les erreurs sont utiles, elles permettent d'apprendre.** Lorsqu'il fait une erreur et qu'il est prêt à en parler, amenez-le à évaluer ce qu'il a fait et à se corriger. A-t-il mis assez d'effort, de temps? A-t-il utilisé la bonne méthode? Comment peut-il corriger son erreur?
- **Vous êtes un modèle pour lui!** Les jeunes apprécient l'honnêteté et apprennent beaucoup en observant les comportements des personnes importantes pour eux. Lorsque vous faites une erreur, dites ce que vous ressentez, quelle est l'erreur que vous avez commise et comment vous pensez vous y prendre pour la corriger (si cela est pertinent).
- **Être fier de ses efforts.** Pour avoir plus de confiance en soi, il faut apprendre à connaître ses forces. Lorsque votre adolescent pense qu'il a réussi un examen, qu'il a atteint un but important pour lui parce qu'il a été chanceux ou parce que l'enseignant n'a pas été sévère, il attribue sa réussite à des facteurs sur lesquels il n'a pas aucun contrôle. Il est alors difficile d'améliorer sa confiance en lui-même. Amenez-le plutôt à déterminer ce qu'il a lui-même fait pour réussir. Aidez-le à attribuer ses succès à ses efforts, à sa persévérance et aux compétences qu'il acquiert : ce sont là des facteurs sur lesquels il a du pouvoir!
- **Lorsqu'il est découragé ou qu'il se plaint, écoutez tout d'abord son point de vue.** Parfois il a davantage besoin que vous compreniez ce qui le décourage. Il est normal qu'à certains moments il se sente incapable de faire un travail. Il s'agit souvent d'une étape qui l'amène à s'interroger sur la façon de le faire. Attendez un peu avant de l'aider.

## *Vos encouragements ont beaucoup de valeur!*

Votre adolescent est influencé par l'opinion que vous avez de lui. À travers vos paroles, vos attitudes et vos comportements il se fait une idée de qui il est. Faites-lui sentir que vous l'aimez malgré ses erreurs, que vous savez qu'il est capable d'apprendre et que vous êtes prêt à l'aider.

Vos encouragements sont importants pour lui, même s'il vous démontre l'inverse ou fait semblant de ne pas vous entendre. Félicitez-le pour ses efforts. Rappelez-lui les qualités qu'il a toujours eues. Soulignez-lui celles qu'il développe, combien il devient autonome et responsable et combien vous êtes fier de lui. Restez sincère.

Vos paroles encourageantes ont plus d'effet si vous précisez pourquoi vous êtes fier de lui. A-t-il respecté son plan de travail, cherché à comprendre comment faire un devoir, demandé de l'aide au lieu d'abandonner, persévéré malgré les difficultés? N'attendez surtout pas les grandes occasions pour l'encourager, profitez du moindre petit signe d'effort ou de persévérance.

## *Le rendement scolaire*

Si votre adolescent est intéressé à apprendre, qu'il cherche à comprendre ses erreurs et qu'il fournit les efforts nécessaires, il donne le rendement approprié. Les notes ne sont pas le seul point de repère pour évaluer le rendement scolaire de votre adolescent, particulièrement au début de la première année à l'école secondaire. Certains adolescents ont besoin de temps pour comprendre et s'adapter aux demandes de leurs nombreux enseignants.

Ses efforts pour faire ses travaux scolaires, sa persévérance et son intérêt sont importants. Par exemple, s'il a obtenu 63 % à un examen de mathématiques, qu'il a travaillé fort et fourni tout le travail demandé par son enseignant, félicitez-le même si sa note a diminué ou n'a pas augmenté. Si vous appréciez son travail et ses efforts, cela le stimulera à poursuivre ce qu'il a entrepris.

Assurez-vous ensuite qu'il évalue correctement pourquoi il n'a pas réussi certains problèmes. A-t-il manqué de temps, utilisé une mauvaise méthode, fait une erreur de calcul, etc.? Gardez à l'esprit qu'il est important qu'il comprenne ce qu'il fait pour pouvoir corriger ses erreurs.

Vous pouvez également vérifier auprès de lui si d'autres facteurs (événements stressants, nervosité aux examens, etc.) influencent négativement son rendement. Au besoin, demandez conseil à un professionnel de l'école. Consultez le chapitre 2 pour plus d'informations.

## 4 Soutenez-le pour qu'il devienne autonome

- Aidez votre adolescent à développer une image du genre de personne qu'il veut devenir

Les gens motivés ont en général un objectif personnel qu'ils veulent atteindre ou une idée de ce qu'ils veulent être ou devenir. Aidez votre adolescent à construire une image du genre de personne qu'il veut devenir : veut-il se marier? Avoir des enfants? Habiter dans une ville? Être son propre patron? Être électricien comme son oncle?

### *Attention aux interrogatoires!*

Ne posez pas toutes ces questions au même moment. Les jeunes, vous le savez, n'aiment pas les interrogatoires. Pour certains, une seule question suffit. Essayez plutôt d'amener votre fille ou votre garçon à réfléchir sur ce qui lui plaît et serait une source de fierté. Certains penseront au travail, d'autres à des biens matériels, d'autres à des critères de beauté, etc. Évitez de porter un jugement sur ses désirs.

Si ses rêves ne sont pas réalistes à vos yeux, faites plutôt confiance au temps et à son jugement : il s'en rendra bien compte un jour. N'intervenez que si l'engagement qu'il y met vous apparaît trop dangereux ou coûteux.

Il est probable qu'il ne sache pas de façon précise ce qu'il veut devenir. Plus il vieillira, une image de l'avenir, de ce qu'il veut vivre, se dessinera. Cette image va changer au fur et à mesure des expériences qu'il vit et des personnes qu'il rencontre. Elle deviendra plus précise, réaliste et personnelle grâce aux leçons qu'il tirera de ses expériences.

Il importe que votre adolescent se donne une vision qui correspond à ses valeurs et à ses propres aspirations et non à celles des autres. Cette image peut être pour lui une source de motivation qui l'aide à faire le lien avec ce qu'il apprend à l'école. Si votre adolescent a de la difficulté à trouver une image qui le motive, rassurez-le en lui expliquant qu'elle se développe au fil des expériences qu'il vit.

- Aidez-le à se donner des buts personnels stimulants à court terme

Il est facile pour certains adolescents de se donner des buts réalistes à atteindre à court terme à l'école; ce sont des défis qui les motivent à travailler. Pour d'autres, se donner des buts est un exercice difficile qui demande beaucoup plus d'efforts et un soutien important. Si vous désirez aider votre adolescent dans sa recherche de buts, à court et à moyen terme, guidez-le pour que ses buts soient personnels, modérément difficiles et souples. Amenez-le à s'engager à y mettre les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs.

### *But personnel*

C'est un but qui indique l'intérêt de l'adolescent à apprendre plutôt que les attentes des parents ou des enseignants ou la compétition avec les amis.

### *But stimulant et rapproché*

C'est un but qu'il est possible d'atteindre à court terme, avec un effort (ni trop grand, ni trop petit) et de la persévérance. Un objectif trop facile à atteindre n'est pas motivant; un objectif trop difficile est décourageant.

### *But souple*

Le but doit pouvoir être modifié en cours de route selon les circonstances et les efforts que fait (ou ne fait pas) l'adolescent pour atteindre l'objectif. Au besoin, il réévalue le but, les moyens et les efforts à faire.



### *Comment se motiver à atteindre un but éloigné?*

- Découper le but final en plusieurs buts concrets et rapprochés.
- Se concentrer sur ses progrès à court terme sans se comparer aux autres.
- Attribuer ses progrès à ses efforts et à ses capacités.

- **Montrez-lui comment faire un plan d'étude pour la semaine.**
  - Faire la liste des devoirs et des leçons de la semaine. Par exemple, demandez-lui de réécrire sur une feuille ce qui est dans son agenda.
  - Ordonner les travaux par ordre de priorité. C'est une bonne idée de commencer par ce qui est le plus difficile, la matière à étudier pour un examen, un devoir à remettre le lendemain, etc.
  - Diviser chaque travail en petites étapes ou en petits objectifs (lire le texte, encrer les mots importants, chercher dans le dictionnaire ceux qu'il ne comprend pas, comprendre le sens des phrases, etc.).
  - Évaluer le temps à consacrer à chacune des petites étapes.
  - Déterminer quel jour et à quelle heure faire chacune d'elles.
  
- **Besoin de trucs pour étudier? Voici quelques suggestions.**
  - Prendre en note les explications des enseignants.
  - Relire ses notes régulièrement, demander de l'aide lorsqu'il ne comprend pas.
  - Écrire un résumé de la matière nouvelle dans un cahier réservé à cette fin.
  - Relire souvent le résumé complet de la matière, le redire à voix haute, souligner les choses importantes.
  - Jouer à l'enseignant. Essayer d'expliquer la matière à quelqu'un d'autre.
  - Demander à quelqu'un de poser des questions sur la matière, et y répondre.

- **Votre adolescent trouve un travail trop difficile?**
  - Laissez-le se vider le cœur, écoutez-le. Jugez ensuite s'il a uniquement besoin que vous l'écoutez et le compreniez ou s'il a aussi besoin d'aide.
  - Demandez-lui de vous expliquer le travail qu'il essaie de faire.
  - Faites-lui préciser où est le problème.
  - Vérifiez s'il sait comment s'y prendre pour résoudre le problème.
  - Aidez-le à trouver des solutions (chercher dans un livre ou des notes de cours, appeler un ami, demander à son enseignant, etc.) et laissez-le choisir les solutions qu'il préfère et les expérimenter.
  - Au besoin, rappelez-lui qu'il a déjà réussi des choses qui lui paraissaient pourtant très difficiles : apprendre à lacer ses souliers, aller à bicyclette, lire, patiner, nager, etc.

### *Les difficultés de concentration*

Certains peuvent travailler durant 30 minutes sans s'arrêter alors que d'autres ont de la difficulté à rester concentrer sur un sujet pendant 10 minutes. Si votre fille ou votre garçon a besoin d'être guidé sur ce plan, suggérez-lui de travailler pendant de courtes périodes (15 minutes) entrecoupées de pauses. Augmentez son temps d'étude graduellement par la suite. Ses habiletés de concentration se développeront avec le temps.

Certains problèmes de concentration sont passagers. Ils peuvent être causés par des facteurs tels qu'un événement (une sortie à venir, un examen, etc.), un manque d'intérêt pour le sujet abordé ou un manque de sommeil par exemple (de longues conversations téléphoniques, de longues périodes à l'ordinateur, etc.). Toutefois, lorsque les problèmes de concentration sont fréquents et nuisent au développement, il est important de consulter un professionnel.

## 5 *L'adolescence au quotidien*

Les amis, la sexualité, l'alcool, la cigarette, les drogues et, toujours d'actualité, les travaux scolaires, seront quelques uns des sujets au menu de vos échanges quotidiens avec votre adolescent. Voici quelques exemples de situations auxquelles vous pouvez éventuellement être confronté... et quelques pistes de solutions!

### *Du nid familial à la bande d'amis*

Votre fille ou votre garçon de 12 ans rentre plus tard de l'école, car il s'attarde plus qu'avant sur le chemin du retour avec ses amis. Votre adolescent voudrait sortir plus souvent avec ses amis et même, parfois, dormir chez l'un d'eux la fin de semaine. Parmi ses amis, il y en a un que vous ne faites pas totalement confiance. Votre fille ou votre garçon vous accuse de ne pas aimer ses amis, de vouloir saboter ses projets de sortie, puis s'enferme dans un silence boudeur et agressif...

Ce comportement vous déroute, puisque, il n'y a pas si longtemps, votre enfant n'était pas si revendicateur. Rappelez-vous qu'il essaie de trouver un équilibre entre vous, auprès de qui il peut toujours trouver affection et réconfort, et ses amis, de qui il désire être accepté pour ce qu'il est, pense et ressent.

- Ne prenez pas son éloignement comme de l'ingratitude ou un rejet à votre égard. La famille demeure toujours pour lui une sorte de tremplin, solide et sécuritaire, d'où il peut s'élancer pour s'exercer à conquérir d'autres personnes.
- Votre fille ou votre garçon se fait beaucoup d'amis! Réjouissez-vous. Vous avez sans doute contribué à sa capacité d'être ouvert aux autres et de se faire accepter d'eux. Une fois adulte, sa capacité d'entretenir des relations satisfaisantes avec les autres peut se révéler une puissante source de soutien au moment où les coups durs viendront frapper à sa porte.
- Respectez votre adolescent dans son choix d'amis, sauf si l'un ou plusieurs d'entre eux semblent avoir une mauvaise influence sur lui. Souvenez-vous qu'il accorde à ses amis une place très importante et qu'il s'identifie souvent à eux. La moindre critique envers eux peut être perçue comme une attaque personnelle. Si vous vous opposez à un ami dont l'apparence ou l'attitude vous agacent, si vous le blâmez ou le ridiculisez, vous risquez que votre adolescent s'attache encore plus à lui.
- Il n'est pas obligatoire que vous aimiez tous ses amis. Expliquez-lui calmement votre point de vue sans exiger qu'il soit d'accord avec vous. Le respect mutuel n'empêche pas les opinions divergentes.

- Encouragez-le à recevoir ses amis à la maison. Vous leur offrez alors un endroit sécuritaire et agréable pour se rencontrer, échanger, écouter leur musique préférée... Ils sauront ainsi que vous les acceptez.
- N'hésitez surtout pas à parler aux parents des amis de votre adolescent, si vous voulez lui donner la permission de dormir chez un ami ou d'y passer une fin de semaine. Entendez-vous avec eux sur les conditions de la sortie, n'hésitez pas à demander si des adultes seront présents. Discutez-en avec votre fille ou votre garçon pour que ces informations soient connues et acceptées de part et d'autre. Expliquez-lui que c'est une question de sécurité et non de contrôle.
- Ne faites pas de compromis lorsque vous sentez qu'il est nécessaire de protéger votre fille ou votre garçon d'un danger important. Si vous éprouvez des doutes fondés à propos d'un ami dont les comportements présentent un danger réel pour votre adolescent, n'hésitez pas à exiger qu'il cesse de le fréquenter. Sa sécurité et son bien-être passent avant tout. Cependant, votre fermeté devra être accompagnée d'explications claires et simples.
- Dans certaines situations (taxage, consommation de drogue, agressions verbales répétées, etc.) vous pourrez avoir à privilégier le bien-être physique et psychologique de votre adolescent, même si cela nuit à la bonne entente entre vous. Si vous faites des démarches auprès d'un professionnel à son sujet, informez-le si cela est possible. Expliquez-lui vos obligations parentales et légales.

## *Quand la sexualité s'éveille...*

C'est le début de l'adolescence pour votre fille ou votre garçon. Son corps change. L'apparition des premiers signes de la puberté, ses premiers émois amoureux vous émeuvent et vous inquiètent tout à la fois. Comme beaucoup de jeunes de son âge, votre adolescent a besoin de son intimité. Comment aborder tous ces sujets délicats qui touchent à l'éveil de la sexualité?

- Soyez d'abord attentif à vos limites et à vos propres valeurs. C'est un sujet intime qui peut parfois provoquer un malaise. Si vous décidez d'en discuter avec votre adolescent, soyez aussi calme et respectueux que possible.
- Le développement de la sexualité de votre adolescent peut susciter chez vous de nombreuses réflexions (l'âge aux premières relations sexuelles, la contraception, les maladies transmissibles sexuellement, etc.). Renseignez-vous, discutez-en avec d'autres parents ou avec des professionnels de façon à clarifier vos interrogations.
- Procurez-vous des livres sur la sexualité qui s'adressent aux jeunes de son âge. Lisez-les auparavant et, s'ils vous conviennent, laissez-les à la vue afin qu'il les lise.
- Répondez à ses questions avec précision. Évitez les taquineries et les discours sur la morale. Si vous êtes embarrassé ou peu informé, vous pouvez orienter votre fille ou votre garçon vers une personne de confiance. Le médecin de famille ou l'infirmière scolaire sauront lui répondre avec sérieux et discrétion.
- Rassurez votre adolescent s'il s'inquiète parce qu'il voit son corps changer. Certains aspects de son corps peuvent lui plaire, d'autres non. Il peut avoir peur qu'on se moque de lui ou d'être en retard ou en avance par rapport aux autres... Rappelez-lui alors que grandir n'est pas une compétition. Aidez-le plutôt à être fier de ce qu'il est. Cela ne peut que l'aider à avoir encore plus confiance en lui.
- Encouragez-le fréquemment à se questionner, et à ne pas trop se laisser influencer par les stéréotypes concernant les filles et les garçons – ce qu'ils devraient et ne devraient pas être, comment ils devraient se comporter, etc. Si votre adolescent veut imiter les modèles extérieurs suggérés soit par son groupe d'amis, soit par la publicité, aidez-le à ne pas s'y conformer sans réfléchir. Apprenez-lui plutôt à mettre en valeur qui il est.
- Restez calme et vigilant face aux premières aventures amoureuses. Celles-ci sont souvent un moyen de vérifier s'il peut plaire. Si votre fille ou votre garçon vit un rejet, prenez sa peine au sérieux, sans toutefois dramatiser ni tout de suite tenter de tout rationaliser...
- Si vous sentez que votre adolescent vit des pressions de la part d'un ami pour aller plus loin qu'il en a réellement envie, faites-lui comprendre qu'on fait des expériences seulement quand on est prêt, pas seulement pour faire plaisir à un ami. Il a le droit de ne pas se trahir et de se développer à son rythme.

## *Et l'alcool, la cigarette et la drogue? Quand les dangers rôdent...*

En entrant à l'école secondaire, votre adolescent va faire face à des réalités qu'il connaît déjà, mais qui vont devenir plus présentes et plus proches au cours des prochaines années. Il se peut fort bien qu'il arrive un jour à la maison en vous disant : « Mathieu a commencé à fumer (à boire, à prendre de la drogue...). Que dirais-tu si moi aussi je fumais? » La cigarette, l'alcool, la drogue sont des dangers qui rôdent et qui peuvent, à juste raison, vous effrayer. Vous vous demandez si votre fille ou votre garçon, exposé à ces risques, y cédera et comment vous pouvez l'aider à résister aux pressions et aux tentations.

Vous êtes inquiet, et c'est normal, mais il faut comprendre que fumer, boire ou prendre des drogues ne tient pas uniquement au fait qu'on peut se procurer des cigarettes, de l'alcool ou de la drogue. Cela dépend aussi d'autres facteurs, comme les traits de personnalité, les amis et le cadre de vie. Et c'est là où vous avez une influence importante.

- Gardez en tête que votre adolescent est en train de construire son bagage de compétences pour affronter tous ces risques. Il a besoin de votre encadrement et de votre soutien pour atteindre ses propres objectifs de vie et être capable de s'affirmer et de résister aux pressions de ses amis.
- Aidez-le à se bâtir une bonne image de lui-même et une solide confiance en lui. Il sera alors plus capable de prendre des décisions et surtout de résister aux pressions des autres.
- Apprenez-lui à dire non sans se sentir gêné, coupable ou différent des autres et sans avoir peur de se sentir rejeté. Même s'il est difficile d'être jugé négativement par les autres, encouragez-le à adopter des gestes qui reflètent ce qu'il est vraiment et ce à quoi il croit. Faites-lui bien sentir qu'il est plus courageux d'oser ne pas faire comme tout le monde que de céder aux défis et aux moqueries.
- Ayez vous-même une position claire sur vos choix face à la cigarette, à l'alcool et à la drogue et discutez-en avec lui calmement.
- N'hésitez pas à aborder le sujet avec lui en utilisant le prétexte d'un événement familial ou d'une nouvelle à la télévision. « As-tu remarqué que ton oncle avait pas mal bu à notre dernier dîner. Qu'en penses-tu? ». Laissez-le exprimer son opinion jusqu'au bout. Lui aussi a sa propre vision de la question. Vous pourriez être surpris par son bon jugement. Cela pourrait aussi vous aider à évaluer ses connaissances sur le sujet.
- Informez-le sur les drogues les plus répandues, notamment la marijuana, le haschich, la cocaïne, le crack et l'ectasy. Discutez des problèmes de dépendance et de leurs effets négatifs importants tant sur la santé physique et mentale que sur la vie sociale. Donnez-lui des exemples de chanteurs ou d'acteurs bien connus. Si vous manquez d'information, dites-le-lui en ajoutant que vous voulez vous renseigner et partager avec lui ce que vous apprendrez. Il se sentira pris au sérieux et traité avec respect.

- Suggérez-lui d'autres façons d'avoir du plaisir, de se valoriser, de se faire des amis et, surtout, maintenez le contact avec votre jeune. Profitez-en pour vérifier s'il y a suffisamment de moments de plaisir dans sa vie. Cette attitude clé reste la meilleure manière de l'accompagner dans ses expériences, de prévenir les problèmes ou de l'aider à les surmonter au besoin.
- Si vous découvrez que votre jeune consomme, prenez le temps de réfléchir à la façon dont vous allez vraiment l'aider. N'agissez pas sur le coup de la colère ou de la panique. Vérifiez plutôt ce qu'il prend, si c'est la première fois, avec qui, pourquoi et si cela entraîne des problèmes. Si la situation vous dépasse, parlez-en avec des spécialistes qui sauront vous comprendre. N'hésitez pas à consulter les professionnels de l'école ou ceux du CLSC : ils sauront vous aider.
- Gardez une surveillance étroite, sans qu'elle soit étouffante, sur ses allées et venues ainsi que sur ses amis. L'influence de certains amis peut être carrément négative pour lui. Faire confiance est souvent utile, mais ça ne suffit pas. Il est important comme parent de ne pas oublier votre rôle et de prendre au besoin des mesures radicales si vous jugez le risque trop grand pour le bien-être de votre adolescent.

## *Quand les devoirs d'école s'en mêlent...*

Votre adolescent passe beaucoup de temps au téléphone avec ses amis. Il vous paraît même quelquefois plus préoccupé de ce qui se passe avec ses amis que de ses devoirs et leçons. Résultat : vous êtes contrarié et inquiet. Vous vous demandez si, à ce rythme, il réussira son année scolaire. De son côté, votre fille ou votre garçon voit dans votre crainte un désir de le contrôler. Le torchon n'est pas loin de brûler entre lui et vous. Pour éviter qu'une escalade de reproches mutuels nuise à votre relation, voici quelques suggestions.

- Rassurez-vous si ses notes n'en souffrent pas. Tant que vous ne constaterez pas du désintérêt ou de la négligence chez lui vis-à-vis ses travaux scolaires, il n'y a pas lieu de vous inquiéter outre mesure.
- Rappelez-lui, tout en mesurant ses forces et ses faiblesses, les résultats auxquels vous vous attendez. N'ayez pas peur de manifester vos exigences, mais limitez-les à l'essentiel en les faisant correspondre à ses capacités réelles pour qu'il se sente encouragé à en tirer le maximum plutôt que découragé.
- Aidez-le à déterminer les meilleurs moments pour faire ses travaux scolaires tout en lui soulignant que ceux-ci ont la priorité sur les amis. Une fois ses devoirs terminés, il peut disposer de son temps comme il veut.
- Laissez-lui assumer les conséquences de ses choix. Si par exemple il n'a pas terminé ses devoirs à l'heure du coucher, proposez-lui de se lever plus tôt le lendemain pour les finir même si l'idée ne lui sourit pas.
- Intéressez-vous à ce qu'il étudie en offrant, par exemple, de discuter de ses projets ou de l'aider à réviser la matière pour un examen. Même si ce qu'il apprend ne ressemble pas à ce que vous appreniez à l'école, vous pouvez trouver du plaisir à travailler avec lui. Il sera sans doute flatté de vous montrer des choses que vous ne connaissez pas. Il aura plus envie d'apprendre si ça signifie de bons moments avec vous.
- Si ses notes deviennent carrément désastreuses, communiquez immédiatement avec ses enseignants. Informez-le de vos démarches. Ensemble, tentez de trouver la cause de ces résultats décevants. Tous les cas d'échec sont le signe de quelque chose. Plus vous agirez rapidement, plus vous pourrez prendre les mesures nécessaires et consulter les professionnels les plus appropriés pour résoudre le problème.

## *Le voilà! Le premier bulletin de l'année scolaire...*

Votre adolescent vient de commencer sa 1<sup>re</sup> année à l'école secondaire. Le soir du premier bulletin il arrive à la maison la mine basse et cherche à vous éviter. À la lecture du bulletin, vous constatez qu'il a obtenu des résultats inégaux : il y a des bonnes notes ici et là et d'autres moins bonnes dans des matières où il réussissait bien l'année précédente. Vous êtes à la fois déçu et inquiet. Votre fille ou votre garçon, pour sa part, est sur la défensive et craint les reproches. Que faire?

Tout d'abord, comme parent, ne perdez pas de vue que le passage à l'école secondaire est une période de transition. Votre adolescent doit faire face à des changements importants qui peuvent lui faire vivre des moments de désarroi plus ou moins longs, et qui s'espaceront au fur et à mesure qu'il s'habitue à son nouvel environnement et à ses exigences. Voici quelques suggestions pour l'aider à faire face à la déception de son premier bulletin.

### *Petite réflexion préalable...*

Les notes que vous visez pour votre fille ou votre garçon sont-elles réalistes? L'amélioration souhaitée représente-t-elle un défi stimulant (faisable, ni trop facile, ni trop difficile) ou, au contraire, décourageant ou angoissant? Ce but est-il partagé par votre adolescent?

Viser le développement et l'amélioration de ses habiletés personnelles le stimuleront davantage à poursuivre ses efforts malgré les difficultés et les échecs. Un but axé sur la compétition et la performance (viser les mêmes résultats ou de meilleurs résultats que son meilleur ami) peut être moins stimulant à long terme. Alors, comparez ses nouveaux résultats à ceux qu'il avait avant et non à ceux de la moyenne de la classe ou de son meilleur ami. Visez son amélioration personnelle, cela l'aidera à demeurer motivé!

- Reconnaissez tout d'abord, s'il y a lieu, son sentiment de crainte et de découragement. Cela implique que vous ayez pris le temps au préalable de vous rassurer vous-même pour être en mesure d'accueillir les émotions pénibles qu'il peut ressentir.
- Examinez le bulletin avec lui pour constater d'abord les bons résultats. Si vous soulignez ses succès, il verra qu'il est capable d'apprendre. Cela l'aidera – et vous aidera vous aussi – à dédramatiser. Examinez avec lui ce qui explique ses bons résultats. Ne regardez qu'après les moins bons.
- Parlez avec lui de ses difficultés afin de l'aider à trouver comment les surmonter. Faites-lui comprendre la différence entre ses résultats à l'école et sa valeur personnelle.

- Évaluez avec lui la quantité d'efforts qu'il a fournis pour faire ses travaux pendant la première étape. Si vous estimez qu'il a fait preuve de bonne volonté et donné le meilleur de lui-même, dites-le-lui. Dans le cas contraire, les résultats parlent d'eux-mêmes; il n'a pas besoin de reproches supplémentaires.
- Proposez-lui de revoir ensemble comment il étudie. Discutez avec lui des façons qui semblent lui convenir le mieux.
- Restez vigilant. Au bulletin suivant, reprenez le processus avec lui si les mêmes résultats se reproduisent. Limitez les exigences à l'essentiel. Il a besoin de temps pour apprendre comment apprendre. C'est un processus graduel qui demande de l'effort et de la persévérance. Visez une performance adéquate plutôt que parfaite. Recherchez l'effort, le travail à tous les jours, la persévérance et l'amélioration de ses façons de travailler.
- Souvenez-vous que, comme vous, il ne peut pas tout réussir. En tenant compte de ses capacités réelles, vous aurez des attentes plus réalistes.
- Communiquez avec ses enseignants. La plupart d'entre eux sont aussi des parents, et ils savent bien ce que vous éprouvez. N'ayez pas peur d'être vu comme le mauvais parent d'un mauvais élève. Même si votre adolescent ne semble pas apprécier la démarche, dans son for intérieur il vous sera reconnaissant de vous intéresser à ce qui lui arrive.
- Essayez de créer à la maison une atmosphère favorable à l'étude. N'hésitez pas à montrer que, pour vous, apprendre constitue une valeur importante et profondément humaine.

## Bref...

Tout comme votre adolescent, vous entrez comme parent dans une période de changement. La forme de votre relation avec votre fille ou votre garçon changera graduellement pour s'adapter aux besoins d'indépendance et d'exploration liés à son développement, mais non son importance. Votre rôle d'assurer le développement harmonieux de votre enfant continue. Votre présence, votre encadrement et votre supervision demeurent essentiels tout au long de l'adolescence.

### *Voici quelques outils pour vivre ce changement.*

- **Des attitudes aidantes.** Il faudra faire la distinction entre vos craintes et l'évolution naturelle de votre adolescent, adapter vos demandes et exigences et poser des limites aux comportements acceptables. *Encadrez sa recherche d'autonomie.*
- **Des moments enrichissants.** Profitez des petits moments de la vie quotidienne, où il vous exprime ce qu'il pense, vous montre un projet ou participe à une activité avec vous, pour en faire des moments magiques. Acceptez ses idées et ses initiatives, aidez-le à développer ses idées, aidez-le à mieux se connaître et à avoir confiance en lui, encouragez-le à parler de ce qu'il vit à l'école ou ailleurs, établissez des règles. *Gardez le contact.*
- **Les conflits et les problèmes à résoudre.** Laissez-le établir son autonomie autour de choix personnels, mais maintenez votre autorité dans des domaines fondamentaux tels que d'avoir des résultats scolaires adéquats, des amis constructifs et d'éviter les problèmes « légaux ». Lorsqu'il y a conflit, arrêtez-vous et calmez-vous, ne cherchez pas à tout prix à lui faire admettre qu'il a tort, assurez-vous qu'il se sente écouté et compris par vous, exprimez-lui vos sentiments et votre position sans l'accuser. *Trouvez ensemble des solutions.*
- **Le soutien à sa réussite scolaire.** Faites-lui sentir que vous trouvez important d'apprendre, définissez les règles de base pour l'étude à la maison et amenez-le à être convaincu qu'il peut apprendre et s'améliorer. Assurez-vous que votre fille ou votre garçon sache comment faire ses travaux scolaires et qu'il fournisse assez d'efforts pour réussir. *Évaluez son rendement en fonction de son engagement à réussir – ses efforts – et de son amélioration personnelle. Évitez de le comparer à d'autres.*



# Chapitre 4

*L'ABC des règles*



<i>1. Vous... et l'autorité</i> .....	.67
<i>2. L'autorité à l'adolescence</i> .....	.68
<i>3. Les règles</i> .....	.72
<i>Bref</i> .....	.84



Beaucoup de parents s'interrogent sur les règles. « Suis-je trop sévère... pas assez? Devrais-je obliger ma fille ou mon garçon à faire le ménage de sa chambre? à faire ses devoirs avant de sortir? lui interdire de voir un ami? lui demander de rentrer à la maison à 10 heures? » Ce ne sont que quelques-unes des multiples questions que se posent les parents d'adolescent. Les parents savent qu'ils doivent s'adapter aux besoins grandissants d'autonomie et de liberté de leur jeune adolescent, mais ne savent pas trop ce qu'ils doivent accepter et ne pas accepter.

Il n'existe pas une seule réponse, une recette magique qui convienne à tous les parents et à tous les adolescents. Nous vous donnons ici des lignes directrices, qui vous guideront et vous aideront à trouver une façon de faire qui corresponde à vos valeurs, à la personnalité de votre adolescent, à ses besoins et au contexte familial et social dans lequel vous vivez.

Il est tout d'abord important de réfléchir à ce que signifie l'autorité pour vous. Ainsi, vous serez en mesure de définir les attitudes et les comportements prioritaires pour vous et votre adolescent, et c'est à partir de ces comportements que vous établirez des règles. Vous serez alors plus sûr de vos exigences et vous vous sentirez plus à l'aise pour exercer votre autorité. Vos discussions en seront grandement facilitées.

## 1 *Vous... et l'autorité*

L'autorité a souvent une connotation négative. Elle évoque régulièrement l'abus de pouvoir d'une part, et la soumission, la peur et la révolte d'autre part, mais rarement la justice, l'absence de parti pris. Pourtant, ces deux derniers éléments caractérisent une autorité bien exercée.

Votre perception de l'autorité influence votre façon de l'exercer. Saviez-vous que notre façon de voir l'autorité est, entre autres, reliée à nos propres expériences? Nous avons tous eu à faire face à l'autorité quand nous étions enfants. La façon dont nous avons vécu ces expériences peut influencer notre manière d'exercer l'autorité, soit par imitation, soit par opposition. Nous pensons, par exemple : « Ça a marché pour moi, je ne vois pas pourquoi ça ne marcherait pas pour mon enfant »; ou encore « J'ai tellement détesté qu'on m'impose des choses, qu'on me dise toujours quoi faire... pas question que je fasse vivre la même chose à mon enfant. Agir ainsi avec notre adolescent ne donne pas nécessairement les résultats souhaités.

Il est donc important dans un premier temps de vous arrêter pour évaluer ce qu'évoque pour vous l'autorité. Est-ce que j'agis avec mon adolescent comme on a agi avec moi? Est-ce que j'aime ma façon de faire, est-ce que je me sens à l'aise? Est-ce qu'elle semble convenir à ma fille ou à mon garçon? Les réponses à ces questions vous guideront pour définir le type d'autorité que vous voulez exercer.

## 2 *L'autorité à l'adolescence*

Les jeunes adolescents ont besoin d'être soutenus, guidés, encadrés! Des études montrent que les jeunes dont les parents exercent une autorité de type démocratique – exercée avec empathie et justice – apprennent à respecter l'autorité et non à s'en méfier. Ce type d'autorité permet de créer un cadre à l'intérieur duquel il est possible de maintenir un fonctionnement familial sain et harmonieux. Les adolescents apprennent les règles de conduite familiales et sociales ainsi que les conséquences de leurs décisions. Cela favorise le développement de leur sens des responsabilités.

- Faites alterner les moments d'autorité, de plaisir et de détente, afin de maintenir vos liens d'affection avec votre fille ou votre garçon.
- Maintenez des règles et des limites claires et fermes, mais en nombre limité. Les adolescents se sentent davantage en sécurité quand il y a des règles à respecter.
- Assouplissez les règles lorsque vous constatez que les changements ou les améliorations souhaités sont installés. Votre adolescent sentira alors que vous le respectez et que vous tenez compte de ses efforts.
- Réévaluez les règles périodiquement afin de les adapter au développement de votre adolescent.

L'autorité peut s'exercer de différentes façons. Nous privilégions l'autorité démocratique parce qu'elle permet un apprentissage sain de l'autorité et du respect : c'est une autorité qui n'est basée ni sur la peur ni sur la soumission. Elle vous permettra d'exercer votre autorité d'une façon juste et équitable, c'est-à-dire sans que vous ou votre adolescent sentiez que vous y perdez quoi que ce soit.

Comment faire? En posant des limites qui définissent les comportements acceptables, tout en laissant à votre adolescent la possibilité de faire des choix à l'intérieur de ces limites. Discutez avec lui des façons acceptables de se comporter et soyez constant dans votre encadrement et votre surveillance.

Examinons tout d'abord les attitudes clés qui caractérisent l'autorité démocratique : **se respecter mutuellement, s'exprimer librement et être ouvert à la négociation.**

### *Se respecter mutuellement*

Comment parlez-vous à votre fille ou à votre garçon? Quel est le ton de votre voix, quels mots utilisez-vous? Comment agissez-vous? Êtes-vous souvent impatient? Acceptez-vous que votre adolescent soit impoli? Votre attitude lui fait-il sentir que ses demandes vous fatiguent? Prenez-vous le temps de l'écouter?

Le respect mutuel signifie bien sûr agir avec votre adolescent comme vous voulez qu'il agisse envers vous. Votre adolescent doit tout d'abord savoir ce que vous attendez de lui en matière de respect. Il doit connaître vos attentes et vos limites. Vous aurez ensuite à vous assurer qu'il les respecte et... vous aurez également à lui donner l'exemple! Il vous observe, et, nous l'avons dit, vous lui servez à la fois de modèle et de guide.

### *Quelques suggestions...*

- Évitez les rapports de force.
- Évitez d'imposer votre façon de voir les choses. Imposer et être ferme ne signifient pas la même chose.
- Prenez le temps de lui indiquer les raisons de vos attentes et vos décisions.
- Cherchez un compromis qui convient à tous les deux.
- Pour ne pas laisser votre adolescent être impoli avec vous, essayez de prévoir les moments où il voudra vous défier. Planifier à l'avance plusieurs façons de réagir. Ayez alors en tête que l'objectif de votre intervention est d'enseigner à votre fille ou votre garçon le comportement approprié.
- N'oubliez pas qu'il sera plus motivé à se comporter comme vous le souhaitez s'il sent que vous le respectez. Si vous agissez avec lui comme vous lui demandez d'agir avec vous, il vivra et réalisera les avantages de cette façon d'être et de faire. Rappelez-vous qu'il n'est pas nécessaire que votre adolescent ait peur de vous pour vous écouter!

## *S'exprimer librement*

La liberté de dire ce qu'on pense est importante, autant pour vous que pour votre adolescent. Toutefois, pour en arriver là, chacun de vous doit tout d'abord maîtriser ses émotions et écouter l'autre. Ce n'est pas toujours facile, mais presque toujours essentiel.

Maîtriser ses émotions implique de pouvoir les identifier et de ne pas se laisser envahir par elles. Dans le feu de l'action, ce n'est pas toujours évident! Malgré tous les efforts que cela demande, prenez le temps de vous arrêter et de vous calmer lorsque vos émotions prennent le dessus. Cela vous permettra par la suite de mieux comprendre tous les aspects de la situation et d'écouter le point de vue de votre adolescent. Rappelez-vous que les adolescents, qui vivent de nombreux changements, ont souvent les émotions à fleur de peau. Imaginez ce qui se produira si vous et votre adolescent laissez en même temps éclater vos émotions négatives... Lorsque vous vous emportez (ce qui arrive à tout bon parent), profitez de l'occasion pour montrer à votre adolescent comment s'excuser et reprendre la discussion.

Vous désirez que votre adolescent écoute ce que vous avez à lui dire... n'oubliez pas qu'il attend la même chose de votre part. Si votre adolescent se sent écouté et respecté malgré toutes ses imperfections, il apprendra à vous écouter et à vous respecter en plus de prendre l'habitude d'avoir une attitude saine envers l'autorité.

### *Quelques suggestions...*

Quand un conflit éclate entre vous et votre adolescent, prenez le temps :

- De vous calmer. Ce temps de recul vous empêchera de céder à l'énervement ou à la colère et vous évitera ainsi d'employer des paroles blessantes ou de prendre des décisions irréfléchies. On est généralement plus efficace quand, avant d'intervenir, on prend le temps d'identifier les émotions difficiles qu'on vit et de réagir pour ne pas se laisser emporter par elles.
- De réfléchir à tous les aspects du problème ainsi qu'aux avantages et aux inconvénients des différentes façons de le résoudre. Une décision réfléchie tiendra davantage compte de tous les éléments qu'une décision prise sur le coup de l'émotion. Vous gagnerez en crédibilité, donc en respect. Vous serez probablement beaucoup plus satisfait de vous et du résultat de la discussion.



## *Exemple*

Vous examinez le bulletin de votre adolescent. Il a obtenu quelques mauvaises notes. Vous lui aviez pourtant dit d'étudier davantage, vous lui aviez même offert votre aide, mais il l'avait refusée. Vous vous sentez tour à tour surpris, déçu, fâché et inquiet, puisque vous vous demandez s'il va réussir son année scolaire. À cet instant, votre adolescent arrive! Plutôt que de lui parler sous le coup de la colère, vous gagnerez à prendre le temps de vous calmer. Plus tard, examinez à nouveau le bulletin à tête reposée. Ce temps de recul vous permettra d'avoir une vue plus juste de la situation et des solutions à apporter. Le chapitre 3 vous aidera à trouver la façon la plus constructive de faire face à cette situation.

## *Être ouvert à la négociation*

Avoir une attitude saine face à votre adolescent, c'est entre autres avoir la volonté de négocier. Les adolescents confondent souvent négocier et argumenter et, comme vous l'avez constaté, ils adorent argumenter... Votre patience peut être mise à rude épreuve à certains moments!

Pour que la négociation reste constructive, précisez dès le départ sur quoi elle portera. Par exemple, vous pouvez lui dire que vous vous attendez qu'il fasse ses travaux scolaires tous les jours et que vous aimeriez discuter avec lui du moment de la journée où il les fera. Ainsi, faire ses travaux devient la partie **non négociable**, alors que le moment de la journée où il les fera devient la **partie négociable**, celle dont on peut discuter. Vous devez être conscient que, dans la partie négociable, vous ne pourrez imposer votre façon de faire. Votre adolescent peut faire des propositions auxquelles vous n'avez pas songé. L'ouverture à la négociation signifie que vous êtes prêt à l'écouter et à arriver à une entente (sur ce qui est négociable) qui vous satisfasse, vous et votre adolescent. Donnez-lui des chances. Les jeunes adolescents sont souvent peu habiles quand vient le temps d'exprimer ce qu'ils pensent et ressentent. Ils y arrivent toutefois avec du soutien et en s'y exerçant. Aidez votre fille ou votre garçon à identifier et à traduire en mots ses sentiments et ses pensées sans le juger et le ridiculiser (voir le chapitre 3).

Envisager des solutions auxquelles vous n'aviez pas pensé peut parfois vous déranger et même vous agacer. Soyez attentif à ne pas vous fermer aux propositions de votre adolescent, même si elles ne correspondent pas à ce que vous vouliez proposer. Si vous vous fermez, il vous sera alors difficile d'être juste et équitable, conditions essentielles à une bonne négociation. Vous pouvez parfois mettre en pratique la solution qu'il vous propose pour une période limitée. Comme c'est une preuve de confiance que vous lui donnez, il se sentira valorisé et cela pourra augmenter sa motivation à se conformer à l'entente.

Rappelez-vous que votre adolescent a besoin de se savoir que vous le prenez au sérieux. Même si vous ne reprenez pas toujours ses propositions, s'il se sent écouté et considéré, sa confiance en lui et en vous en sera plus grande.

### *Quelques suggestions...*

Autant que possible, choisissez un moment approprié pour entamer une discussion. Créez des conditions favorables qui vous aideront, vous autant que lui. Cela facilitera la négociation. Choisissez un moment où vous êtes calme, capable de parler et d'écouter votre adolescent, et où la relation entre vous n'est pas tendue, un moment où votre adolescent est d'humeur à discuter de façon constructive et a le temps nécessaire. Essayez de le prévenir à l'avance que vous désirez discuter avec lui.

Gardez en tête ces trois attitudes : se respecter mutuellement, s'exprimer librement, être ouvert à la négociation; elles vous aideront à déterminer et à faire appliquer les règles importantes pour vous.

## 3 *Les règles*

### *Leurs buts...*

Les règles ont pour but de permettre à votre fille ou votre garçon de vivre des expériences sans compromettre leur développement physique, psychologique et social, et l'équilibre familial. C'est en grande partie le travail de réflexion que vous venez de faire qui vous aidera à établir – et à maintenir – des règles justes. Il vous sera plus facile d'être constant si votre position sur l'autorité est claire. Si exercer l'autorité vous met mal à l'aise, vous risquez d'être moins sûr de vous et plus facilement ébranlé par les arguments de votre adolescent (par exemple : « Tous mes amis ont le droit de rentrer après minuit. »)

### *Les étapes clés...*

1. Préciser vos priorités.
2. Déterminer ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas.
3. Choisir des règles claires et réalistes.
4. Négocier comment vous appliquerez les règles.
5. Choisir des conséquences (sanctions) au non-respect des règles, dont l'objectif est d'apprendre le comportement approprié et non de punir.

Vous avez une importante partie du travail à faire. Les trois premières étapes exigent d'abord que vous discutiez avec l'autre parent de votre adolescent (si c'est possible) et que vous vous entendiez sur ce que vous déciderez. Si vous vivez avec un conjoint qui n'est pas le parent de votre enfant, vous pouvez également faire la même démarche pour certaines règles de vie à la maison. La quatrième étape, négocier l'application des règles, demande la participation de votre adolescent.

## 1 Préciser vos priorités

Déterminez ce qui est réellement important pour le développement – physique, psychologique et social – de votre adolescent et le maintien d'un bon climat familial. L'objectif est d'amener votre adolescent à se prendre en main pour devenir un adulte heureux et équilibré. C'est pourquoi il est important de bien cibler vos priorités. Il ne s'agit pas de tout contrôler dans la vie de votre fille ou votre garçon. Pour définir ce qui est prioritaire, répondez aux questions suivantes. Vos réponses vous aideront à départager ce qui appartient au contrôle parfois excessif et ce qui relève de votre rôle de parent.

- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi et pour l'équilibre familial (une attitude respectueuse, la réussite scolaire, la propreté de la maison, la participation aux tâches ménagères, le sens des responsabilités, la persévérance, le respect des traditions de notre culture...)?

Pourquoi?

- Qu'est-ce qui est essentiel pour le développement de mon adolescent (la confiance en soi, la facilité à entrer en relation avec les autres, la réussite scolaire, les habiletés en sport ou dans une autre activité, la capacité d'affronter les défis, la capacité de résoudre ses problèmes...)?

Pourquoi?

- Qu'est-ce qui est essentiel selon ma fille ou mon garçon?

Pourquoi?



## Exemple

Un comportement peut vous agacer sans qu'il soit pour autant essentiel de le modifier. Règle générale, lorsqu'un comportement est nuisible pour l'adolescent ou pour la famille, il est alors important d'intervenir.

### *Le téléphone...*

- Vous voulez limiter et même faire cesser les longues conversations téléphoniques de votre adolescent. Pourquoi? Parce que vous n'avez aucune idée du contenu de ses conversations (mais il a besoin d'une certaine intimité)? Parce qu'il occupe le téléphone une grande partie de la soirée (ce qui est agaçant et irrespectueux pour la famille)? Parce que cela nuit à ses travaux scolaires (nuisible pour lui)?

### *Ses cheveux...*

- Vous refusez qu'il se fasse teindre les cheveux en rouge. Pourquoi? Parce que vous n'aimez pas cette couleur (ce sont ses goûts personnels)? Parce que vous craignez que vos amis vous fassent des commentaires désagréables (agaçant pour vous)? Parce que vous craignez que ce soit un signe annonçant des comportements délinquants?

Dans des situations comme celles-ci, il est important de faire la distinction entre vos peurs, le danger réel et l'interprétation de votre adolescent. Discutez de vos craintes avec votre adolescent, et surtout, vérifiez s'il y a d'autres comportements que vous trouvez inquiétants. Si vous constatez que, mis à part la couleur de ses cheveux, rien n'est grave – il a de bons amis, réussit bien à l'école, etc. – vous saurez alors que vos peurs ont pris le dessus et vous vous serez moins méfiant face à la couleur de ses cheveux.

### *Quelques suggestions...*

- Demandez-vous ce qui, dans les comportements de votre adolescent, est inacceptable pour vous, et ce qui peut nuire à son développement.
- Évaluez ce qui appartient à sa façon de marquer son identité, d'acquérir plus autonomie. C'est important pour son développement; il apprend ainsi à exprimer ce qu'il est.
- Faites attention de ne pas établir des priorités en fonction de votre besoin de contrôle ou de votre agacement face à certains de ses goûts personnels. Faites la différence entre ce qui vous agace et ce qui vous inquiète.

- Déterminez un nombre réaliste de priorités afin qu'il reste de l'espace pour avoir du plaisir ensemble.
- Gardez vos énergies pour vos priorités. Votre rôle de parent en est un d'encadrement et de soutien et non de contrôle absolu.

## 2 Déterminez ce qui est négociable et ce qui ne l'est pas

Ce qui est non négociable, ce sont les comportements et les attitudes que vous jugez prioritaires pour le développement de votre enfant et l'équilibre familial.

Ce qui est négociable, c'est la façon d'appliquer dans votre vie quotidienne les règles qui en découlent.

Le non négociable, tout comme le négociable, n'est pas nécessairement fixe pour toute la durée de l'adolescence. Votre adolescent évolue de mois en mois, les priorités et les règles doivent suivre cette évolution. La connaissance que vous avez de votre fille ou de votre garçon et votre sensibilité à ses besoins vous permettront de voir ces changements et de vous adapter.

### *Exemple*

Si une de vos priorités est le travail scolaire quotidien, vous avez là la partie non négociable des règles. Le négociable devient le comment votre adolescent s'organise pour y arriver (moment de la journée, endroit, durée). Souvenez-vous que la discussion avec votre adolescent portera sur la partie négociable.

### *Quelques suggestions...*

Prenez le temps de bien clarifier et distinguer ce qui est négociable et non négociable. Vous serez alors plus sûr de vous et votre adolescent le sentira. Attention, cela ne veut pas dire être rigide! Restez ouvert aux propositions de votre adolescent.



### 3 Choisir des règles claires et réalistes

#### *Comprendre la situation qui cause le problème*

Pour être en mesure d'établir des règles claires et réalistes, il importe en premier lieu de bien comprendre ce qui cause problème ou la source du conflit. Renseignez-vous et essayez d'être le plus objectif possible dans votre interprétation de la situation.

Dans cette situation, comme dans bien d'autres, vous aurez à réfléchir aux avantages et aux désavantages de la règle que vous désirez établir. Écoutez votre adolescent et tenez ensuite compte de son point de vue. Finalement, jugez si la règle doit être appliquée ou non.

#### *Comment faire?*

- Vous connaissez votre adolescent : son tempérament, ses forces et ses faiblesses; ce à quoi il réagit positivement ou négativement, etc. C'est ce qui vous aidera à mieux comprendre ce qui l'a amené à agir ou à parler comme il l'a fait.
- Vous-même, vous vous connaissez : ce qui vous agace, vous laisse indifférent, etc. Cela vous aidera à être plus ouvert et plus objectif dans votre compréhension de la situation.

Bien entendu, comprendre votre fille ou votre garçon ne signifie pas accepter tous ses comportements. Il s'agit simplement d'avoir une vision plus juste, plus claire de l'ensemble de la situation, et ainsi d'être plus réaliste dans vos choix et dans vos décisions et de bien expliquer ce qui motive vos décisions. Votre adolescent percevra alors le sens et la pertinence de vos règles. Ce qui ne veut pas dire, pour autant, qu'il n'y réagira pas...!

#### *Exemple*



Vous savez que votre adolescent a généralement une attitude responsable face à ses travaux scolaires, mais qu'il parle longtemps au téléphone. Il se couche tard et manque de concentration à l'école.

Le problème ici n'est pas la motivation scolaire, mais bien le temps passé au téléphone. Votre intervention doit se situer là où est le problème : la durée des conversations au téléphone. Comme il adore parler au téléphone, il est probable qu'il ne sera pas très enthousiaste à l'idée de diminuer la durée de ces conversations.

On peut trouver une règle ennuyeuse et en reconnaître le bien-fondé. C'est ainsi que se développe le sens des responsabilités!

### *Limiter le nombre de règles*

Limiter les règles à l'essentiel constitue un facteur de réussite important et un grand défi pour vous. Votre adolescent sentira qu'il a une certaine liberté d'action, facteur important pour qu'il acquière autonomie et sens des responsabilités.

#### *Comment faire?*

Ciblez les règles qui sont vraiment prioritaires pour vous (écrivez vos priorités en ordre d'importance sur une feuille que vous conserverez.) Mieux vaut trois ou quatre règles de base bien appliquées et respectées qu'une série de règles appliquées à l'occasion quand on n'en peut plus. Vous verrez, le climat familial sera plus agréable!

Souvenez-vous que, plus il y a de règles, plus votre adolescent risque de se sentir étouffé. Son désir de défier votre autorité pourrait alors augmenter, histoire de sentir qu'il a du pouvoir. Évitez de faire de l'autorité une lutte de pouvoir!

### *Réévaluer périodiquement les règles*

N'oubliez pas, plusieurs règles ont besoin d'être réévaluées et modifiées au fur et à mesure que votre adolescent vieillit pour qu'il ait plus d'espace et d'autonomie. Une règle réaliste et efficace tient compte de la maturité et de la personnalité de votre adolescent.

#### *Comment faire?*

Quand est-il temps de modifier vos exigences et de réviser vos règles? Lorsque vous jugez qu'une règle n'est plus pertinente parce que vous avez atteint l'objectif visé ou que le comportement de votre adolescent fait en sorte qu'elle n'est plus nécessaire. Prenez alors plaisir à le regarder gagner de la maturité. Pensez également à lui donner davantage d'encouragements que de critiques ou de conseils (surtout s'il n'est pas disposé à les entendre).

### *Quelques suggestions...*

Pour établir les règles claires et réalistes :

- prenez le temps de comprendre le plus objectivement possible la situation qui cause problème;
- utilisez la connaissance que vous avez de votre adolescent et de vous-même;
- limitez le nombre de règles;
- réévaluez les règles et modifiez-les graduellement afin qu'elles tiennent compte de l'évolution de votre adolescent;
- évitez le marchandage du type : « Si tu fais ton ménage, tu pourras sortir un soir de plus cette semaine ». On n'achète pas l'application des règles.

## *4 Négociateur comment vous appliquerez les règles*

Vous voici maintenant arrivé au moment de discuter avec votre adolescent. Votre ouverture, et l'importance que vous accorderez à la négociation lui permettront de sentir qu'il a rôle à jouer dans l'établissement des règles : il se sentira concerné par ce qui se passe et considéré par vous, plutôt que soumis à votre autorité. Il aura probablement moins tendance à vous défier et collaborera davantage.

### *Comment faire?*

Exposez-lui tout d'abord, en termes chaleureux :

- vos priorités;
- les règles qui en découlent;
- les raisons qui vous ont motivé à établir ces règles;
- les conséquences qui s'y rattachent si les ententes ne sont pas respectées.

Laissez-lui le temps de s'exprimer, de dire ce qu'il pense et ce qu'il ressent. Écoutez-le. Ouvrez ensuite la discussion sur la façon dont il souhaite fonctionner à l'intérieur du cadre que vous avez établi : examinez le pour et le contre des différentes solutions (les vôtres et les siennes).

Quand vous concluez une entente sur la façon d'appliquer les règles, donnez-vous une période d'essai afin de vérifier si celles-ci sont respectées et si la façon de fonctionner donne les résultats souhaités.

Vous pouvez aussi bien sûr demander à votre adolescent s'il y a des règles qu'il voudrait que vous adoptiez face à lui. Il peut vous demander de ne pas entrer dans sa chambre sans sa permission, de ne pas le critiquer devant ses amis ou des adultes, de ne plus fumer en sa présence, etc. Il peut être davantage porté à respecter les règles s'il s'aperçoit qu'il n'est pas le seul à en avoir.

### *Exemple*

Reprenons l'exemple des travaux scolaires (étape 3).

- Votre priorité : il doit faire régulièrement ses travaux scolaires. Vous pouvez lui dire qu'il y aura des conséquences si la règle n'est pas respectée et les nommer (étudier tous les soirs de la semaine et la fin de semaine, sans regarder la télévision ou utiliser l'ordinateur).
- Les raisons : ses résultats scolaires ont chuté, ses professeurs vous ont dit que ses travaux sont souvent en retard ou incomplets.
- Vous ouvrez ensuite la discussion sur sa perception et sa compréhension de la situation. Regardez avec lui dans quelle mesure cette situation est reliée à la difficulté de planifier son travail scolaire, à une incompréhension de la matière, à un manque de motivation, à un manque d'effort ou de concentration, etc.
- Évaluez avec lui le temps qu'il doit consacrer chaque jour à ses travaux scolaires (examinez son agenda de la semaine) et déterminez avec lui le meilleur moment pour le faire. Il est important de vous assurer que la durée de son étude soit suffisante et le moment réaliste.
- Vérifiez sa façon de s'organiser pour effectuer ses différents travaux scolaires. Planifie-t-il correctement son travail? Apporte-t-il à la maison tout ce dont il a besoin pour travailler? Lorsqu'il n'est pas certain d'avoir bien compris, demande-t-il des explications supplémentaires à son enseignant ou à un ami? Étudie-t-il suffisamment d'avance pour un examen?
- Finalement, résumez, dans un langage clair et précis, les résultats de la discussion. Prenez le temps d'en discuter de nouveau avec lui si cela est nécessaire.

**PRENEZ GARDE!** Cette discussion doit porter sur les ententes et le fonctionnement à l'intérieur du négociable, et non sur les priorités, à moins que vous constatiez que la priorité concernée est dépassée et que les objectifs sont atteints.



### *Quelques suggestions...*

- C'est vous qui devez voir à appliquer les règles. L'important est de déterminer une façon de fonctionner réaliste pour votre fille ou votre garçon, et ensuite de vous y tenir.
- Après deux ou trois semaines, prenez le temps de réévaluer avec votre adolescent l'application de vos ententes, puis faites des ajustements avec lui, si nécessaire.

### *Les disputes qui n'en finissent plus...*

Si presque chaque négociation finit en querelle ou si votre adolescent ne respecte pas les règles ou leurs conséquences (sanctions), ne vous entêtez pas. C'est signe qu'il y a un problème de communication. Demandez l'aide d'un professionnel qui vous aidera à comprendre la situation et à trouver des solutions.

## *5 Choisir des conséquences (sanctions) éducatives*

Lorsque votre adolescent ne respecte pas les ententes prises, il est préférable d'user de conséquences (sanctions) éducatives (constructives) plutôt que punitives. Votre but est alors d'éduquer votre fille ou votre garçon en l'amenant à comprendre les conséquences de son comportement sur lui et sur son entourage et en lui enseignant le bon comportement. Elles visent ainsi à développer son sens des responsabilités et non à se venger ou à le punir. Les conséquences (sanctions) éducatives, souvent en lien logique avec le comportement inacceptable, donnent l'occasion d'apprendre sans humiliation, dans le respect mutuel. Vous et votre adolescent vous sentirez respectés.



## *Exemple*

### **L'ordinateur**

Votre adolescent passe beaucoup de temps à l'ordinateur les soirs de semaine. Il se couche souvent tard pour finir ses devoirs et ses leçons. Résultats : vous vous querellez, il a de la difficulté à se lever le matin et il manque de concentration à l'école. Vous en avez assez?

Fixez avec votre adolescent l'heure à laquelle il doit se coucher la semaine. S'il n'a pas fini ses devoirs et ses leçons, dites-lui de se lever plus tôt le lendemain matin pour les terminer. Si la situation ne s'améliore pas, vous pouvez lui permettre d'utiliser l'ordinateur seulement lorsqu'il a terminé ses travaux scolaires ou la fin de semaine.

### **Les retards**

Votre adolescent se lève souvent en retard pour l'école. Il en résulte une escalade de tensions : il ne déjeune pas; oublie ses livres, son dîner ou sa carte d'autobus; il est de mauvaise humeur; etc. Vous aimeriez qu'il se lève à l'heure?

Assurez-vous qu'il ait assez d'heures de sommeil, donc qu'il se couche à une heure raisonnable. Les jeunes adolescents ont souvent besoin de plus d'heures de sommeil qu'ils ne le pensent. Laissez-le assumer les conséquences de ses retards à l'école. Il devra expliquer à la secrétaire les raisons de ses retards : il devra probablement faire de la retenue (selon ce qui est prévu dans le code de vie). Si la situation persiste, demandez conseil à un professionnel de l'école.

## *Quelques suggestions...*

- Lorsqu'une règle n'est pas respectée, choisissez une conséquence (sanction) en lien direct avec le comportement reproché si cela est possible. Elle doit aussi être adaptée à la maturité physique et psychologique de votre fille ou de votre garçon.
- Les conséquences (sanctions) sont efficaces lorsqu'elles sont appliquées régulièrement après chaque manquement. Bien sûr, il peut à l'occasion y avoir une exception. Mais règle générale soyez constant dans leur application.

- Le ton de votre voix et les mots que vous utilisez sont importants lorsque vous parlez des conséquences de son comportement avec votre adolescent. Plus votre ton est calme et plus vos mots sont simples, plus il aura de la facilité à comprendre. Évitez de faire de longs discours moralisateurs dans ces moments. Ils risquent de ne même pas être entendus . . .
- Pour que votre adolescent apprenne à assumer les conséquences de ses gestes ou de ses paroles, vous devez accepter qu'il soit fâché, frustré, inquiet ou triste. Ce n'est pas toujours facile, mais de ne pas le faire, ce n'est pas lui rendre service.
- Lorsque votre adolescent réalise les conséquences de ses gestes, reconnaissez ses sentiments (peine, regret, etc.) et manifestez-lui une réelle sympathie. Essayez de ne pas rester fâché longtemps et de ne pas lui rappeler sans cesse son erreur. Laissez-lui la chance de se reprendre, créez même l'occasion si nécessaire.
- Si vous avez de la difficulté à éprouver de la compassion pour votre adolescent lorsqu'il a un comportement que vous jugez inacceptable — vous trouvez qu'il se met toujours les pieds dans les plats, qu'il a toujours tort, qu'il ment toujours, etc. — essayez de comprendre pourquoi il agit ainsi. Essayez également de comprendre votre réaction émotionnelle. Vous serez ainsi plus tolérant, envers vous-même et envers votre adolescent. Si la situation ne s'améliore pas, demandez conseil à un professionnel, qui pourra vous aider à mieux comprendre votre fille ou votre garçon et à trouver des façons d'améliorer la situation.

### *Petits trucs...*

1. Choisissez un moment où vous et votre adolescent êtes capables d'écouter et de discuter sans vous emporter.
2. Utilisez un langage clair et chaleureux.
  - Évitez la morale, la justification prolongée. Votre adolescent risque de se perdre dans le flot de mots et de ne plus écouter.
  - Formulez clairement la règle et brièvement les motifs qui vous ont amené à l'établir. Vous éviterez ainsi les argumentations qui n'en finissent plus sur chacun des petits détails.
  - Évitez également les remarques du genre « Il faudra que tu me le prouves ». Demandez-lui s'il est d'accord pour s'engager à suivre la règle. Demandez-lui ensuite de vous décrire clairement ce qu'il fera.
3. Mettez sur vos forces et sur celles de votre adolescent lorsque vous lui parlez plutôt que de mettre l'emphase sur ses points faibles. Si vous commencez la discussion avec la conviction qu'il est impossible de parler avec lui, vous risquez d'être sur la défensive, moins ouvert et vous obtiendrez peu de résultats satisfaisants. Si vous jugez qu'il est impossible de discuter avec lui, remettez la discussion à plus tard. Cherchez de l'aide professionnelle pour vous soutenir. Même si votre adolescent ne veut pas consulter, il profitera de votre démarche.
4. Quand vous lui parlez, faites la différence entre vos sentiments concernant le comportement dont il est question et vos sentiments pour lui en général. Il est important que vos paroles expriment clairement que c'est son comportement que vous n'appréciez pas et non lui en tant que personne. Lorsque cette distinction n'est pas claire, il est facile pour l'adolescent de croire que vous ne l'aimez pas. Par exemple, mieux vaut lui dire : « Tu as à nouveau (après plusieurs fois) laissé ton linge mouillé dans ton sac d'école. Tu le laves toi-même cette fois. » que : « Tu es négligent ou irresponsable. »

### *À éviter...*

- Évitez les luttes de pouvoir : elles mènent à la soumission ou à la rébellion.
- Évitez la confrontation et les explosions de colère : la solution est alors difficile. Lorsque cela arrive, prenez chacun le temps qu'il faut pour vous calmer avant de poursuivre la discussion.
- Ne démissionnez pas. Quand on est fatigué ou impatient, on a souvent envie de lancer : « Ah! laisse donc faire! ». Ce genre de remarque encourage votre adolescent à insister jusqu'à ce que vous n'en pouvez plus, quand il veut avoir quelque chose.

Surtout, permettez-vous d'apprendre. N'exigez pas de vous la perfection. Tout ce dont nous venons de parler demande réflexion, adaptation, expérimentation, réévaluation. Accordez-vous cette permission...

## Bref...

### A ARRÊTEZ-VOUS ET PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR :

- à ce que signifie pour vous l'autorité;
- à la différence entre autorité et pouvoir absolu; vous êtes en position d'autorité; vous avez le droit d'être respecté, d'exprimer ce que vous ressentez et pensez, et d'être écouté – votre fille ou votre garçon aussi;
- aux attitudes et aux comportements prioritaires pour vous et pour le développement de votre adolescent;
- à quelques règles applicables et à leurs conséquences si elles ne sont pas respectées; attention! l'objectif n'est pas de contrôler toute la vie de votre adolescent.

### B INSTAUREZ UN CLIMAT QUI FACILITE LA DISCUSSION

- Quand il y a un problème, choisissez un moment où vous et votre adolescent êtes disponibles, capables d'écouter et de discuter de façon constructive.
- Choisissez des mots qui ne blessent pas, qui ne le feront se sentir ni agressé ni diminué.
- Expliquez-lui que ce n'est pas lui que vous n'aimez pas mais plutôt son comportement.
- Laissez-lui toujours la chance de se reprendre. On ne devient pas adulte du jour au lendemain!
- Laissez-lui des responsabilités, de l'espace pour faire des expériences à la mesure de sa maturité et laissez-le vivre (en le soutenant) les conséquences de ses gestes. C'est ainsi qu'il construira son sentiment de confiance en lui-même.

### C ÉTABLISSEZ LES RÈGLES PRIORITAIRES ET NÉGOCIEZ LEUR APPLICATION

- Informez-le des attitudes et des comportements que vous jugez prioritaires. Expliquez-lui les raisons qui vous ont poussé à les choisir.
- Laissez-lui le temps de s'exprimer, de dire ce qu'il en pense et ce qu'il ressent. Il peut ne pas accepter tout ce que vous lui dites. Écoutez-le.
- Ouvrez ensuite la discussion sur ce qu'il pense et sur la façon dont il souhaite fonctionner à l'intérieur de ce cadre (les règles prioritaires). Il y a souvent plusieurs solutions à un problème.
- Choisissez ensemble la meilleure façon d'appliquer les règles.
- Soyez constant dans leur application.
- Réévaluez périodiquement les règles afin de voir si elles sont toujours efficaces et pertinentes. Assouplissez-les au fur et à mesure que votre

# Chapitre 5

*Quand ça ne va pas, quoi faire?*



<i>1. Les changements d'humeur</i> .....	.87
<i>2. Les moments de tristesse, d'agressivité ou d'anxiété</i> .....	.88
<i>3. Les signes de détresse</i> .....	.89
<i>Bref</i> .....	.93



Nous traversons tous, à différents moments de notre vie, des périodes difficiles, et certaines sont plus éprouvantes que d'autres. Votre fille ou votre garçon n'y fera pas exception. Durant ces périodes, il se peut que votre adolescent vous parle ouvertement de ce qui le trouble, mais il est possible aussi qu'il se referme sur lui-même et que seuls ses comportements vous indiquent que quelque chose ne va pas. Votre défi consiste alors à décoder ce qu'il exprime par ses comportements.

## *1 Les changements d'humeur*

Vous l'avez sans doute déjà remarqué autour de vous — ou vous vous souvenez peut-être de votre propre adolescence —, les sautes d'humeur au début de l'adolescence sont loin d'être un phénomène rare! Ces changements rapides d'humeur, aussi surprenants et agaçants qu'ils soient, ne sont cependant pas inquiétants.

Si votre adolescent :

- est plus susceptible que d'habitude;
- se rapproche de vous par moments, puis s'éloigne ensuite sans raison apparente;
- déborde de joie, puis devient triste et renfermé;
- recherche des câlins, puis refuse toute marque d'affection;
- est enjoué, puis perd son sens de l'humour;
- critique tout facilement...

*Quoi faire?*

- Soyez patient! Évitez de le provoquer et d'alimenter ses humeurs, en vous plaignant ou en vous moquant de lui par exemple.
- Donnez-lui de l'affection, apportez-lui, le plus souvent possible, le soutien dont il a besoin.
- Veillez à ce que son comportement demeure dans les limites de la politesse et du respect. Établissez avec lui les limites à ne pas dépasser, ainsi que les conséquences (sanctions) à appliquer quand il ne les respecte pas.

- Votre fille ou votre garçon a besoin de votre encadrement ferme et chaleureux et de votre soutien. N'oubliez pas que votre jeune adolescent n'a pas encore toutes les habiletés nécessaires pour maîtriser ses sautes d'humeur. Il en est même quelquefois lui-même surpris! Certains jeunes sont troublés par l'ampleur de leur manque de contrôle.
- Si vous constatez que votre adolescent a vraiment beaucoup de difficulté à maîtriser ses émotions, cherchez de l'aide (voir l'annexe I). N'oubliez jamais qu'il existe des solutions!

## 2 *Les moments de tristesse, d'agressivité ou d'anxiété*

Vous avez sûrement vécu des moments où vous vous sentiez triste, moins énergique et où vous remettiez en question certains aspects de votre vie. Ces sensations étaient probablement reliées à des événements particuliers : à des périodes de changement, à des attentes déçues ou à d'autres insatisfactions. Après quelque temps, votre énergie est revenue, vous avez trouvé des réponses à certaines de vos questions et la vie a repris son cours.

L'adolescence est une période particulièrement riche en nouvelles expériences de toutes sortes. Ces expériences ne se déroulent pas toutes ou ne se terminent pas toutes comme le souhaiterait votre fille ou votre garçon... Une peine d'amour, un examen raté ou encore une dispute avec vous ou avec un ami ne sont que quelques exemples de situations qui affectent les adolescents, qui deviennent alors bourrus, tristes, renfermés ou impatientes. C'est une période difficile que les jeunes appellent souvent « déprime » ou « down passager ». Généralement, après quelques jours, l'humeur s'améliore petit à petit; à certains moments, votre adolescent se montrera même plus ouvert et se confiera à vous.

Nous ne parlons pas ici des peines ou des frustrations qui découlent d'expériences difficiles comme le décès d'une personne importante, la maladie grave d'un proche ou la séparation des parents. Chacun réagit à sa façon face à ces événements. Si votre fille ou votre garçon vit un événement de ce genre ou un questionnement important (le sens de la vie, sa valeur personnelle, sa sexualité, etc.), soyez attentif à ses paroles, à ses attitudes et à ses comportements. Voyez la section 3 de ce chapitre - les signes de détresse - pour plus d'informations.

### *Quoi faire?*

- Dites à votre adolescent que vous avez remarqué qu'il vivait un moment difficile. Mentionnez-lui que vous êtes disponible pour l'aider et l'écouter s'il le désire. Expliquez-lui qu'il est tout à fait normal de se sentir fâché, triste ou déprimé après un événement stressant. Dans ces moments, il est important que vous ne le poussiez pas à se confier. S'il sent simplement que vous êtes prêt à l'écouter ou à l'aider quand il en sentira le besoin, cela aura un effet plus positif chez lui que le fait de se faire questionner sans arrêt.
- N'hésitez pas à avoir pour lui de petites attentions auxquelles vous le savez sensible, et qui adouciront sa peine.
- N'oubliez pas que ces périodes, bien que désagréables, sont en fait un processus naturel important qui permet à tout être humain d'apprendre. Évidemment, vous devez vous assurer que la peine, l'anxiété ou l'agressivité que vit votre fille ou votre garçon sont temporaires, de courte durée et reliés à un événement qui ne vous semble pas anormal dans la vie d'un jeune adolescent. Quand il s'agit d'événements plus graves (deuil, séparation des parents, échecs scolaires répétés, refus d'aller à ses cours, etc.), il faut prendre des mesures appropriées à la situation (voir la section 3).

Si vous vous sentez dépassé par ce que vit votre adolescent ou par la façon dont il réagit, si vous vous sentez très inquiet et démuné face à certaines situations (consommation de drogue, relations sexuelles, orientation sexuelle, etc.), parlez-en à d'autres parents en qui vous avez confiance ou consultez un professionnel.

## *3 Les signes de détresse*

Certains adolescents vivent des problèmes plus importants qui peuvent nécessiter l'aide d'un professionnel. Chacun des comportements énumérés ci-dessous peut, dans certains cas, indiquer que votre fille ou votre garçon a besoin d'aide. Il se peut également que ce ne soit pas le cas et qu'il s'agisse simplement d'un comportement passager associé à une situation temporaire. Il est donc important d'examiner attentivement la situation pour arriver à faire la part des choses. Surtout, ne vous affolez pas et ne posez pas de diagnostic si votre adolescent présente un ou plusieurs de ces comportements. Voici quelques indices sur lesquels porter votre attention.

Dans le cas d'une séparation (d'un couple non marié, marié ou remarié), prenez garde de ne pas banaliser l'expérience que vit votre fille ou votre garçon en pensant qu'il s'agit d'un phénomène normal dans notre société. Bien sûr, les adolescents qui vivent cette situation sont moins isolés socialement qu'il y a quelques dizaines d'années. Toutefois, cela n'empêchent pas qu'ils vivent des tensions dans leur tête et dans leur cœur, et que leur vie s'en trouve désorganisée. Même dans le cas où la séparation améliore la qualité de vie de ceux qui sont concernés, votre fille ou votre garçon a besoin que vous le compreniez et que vous l'écoutez encore plus, à court et à moyen terme, pour être capable de vivre cette transition.

### Soyez attentif si votre adolescent :

- ne se fait pas d'amis;
- passe trop ou de plus en plus de temps seul;
- a soudainement de mauvais résultats scolaires;
- dit qu'il veut arrêter l'école ou refuse d'y aller;
- possède des biens matériels ou de l'argent dont vous ne connaissez pas la source;
- perd des objets de valeur;
- a souvent besoin d'argent;
- semble avoir peur de quelque chose et est plus nerveux que d'habitude;
- réagit régulièrement en se refermant ou en étant agressif;
- parle de la mort, dit ne plus avoir envie de vivre, menace de se suicider;
- change subitement d'amis pour d'autres en qui vous n'avez pas confiance; ou change ses habitudes de sortie et devient avec vous plus agressif ou méfiant;
- demeure pendant plusieurs jours irritable, colérique, de mauvaise humeur ou triste;
- perd de l'intérêt pour ses activités favorites : plus rien ne semble le stimuler ou l'intéresser;
- tente à tout prix de maigrir même si son poids est en dessous du poids normal pour son âge et sa taille (ne mange presque pas; mange énormément en peu de temps, puis se fait vomir, prend des laxatifs ou fait de l'exercice de façon excessive).

Il se peut que ces changements de comportement vous irritent et que vous ne compreniez pas pourquoi votre adolescent agit de la sorte. Ne soyez pas en colère contre lui. Essayez plutôt d'établir s'il s'agit ou non des signes d'une grande peine ou d'un grand désarroi, et s'il a besoin d'une aide particulière pour sortir de sa détresse. Voici quelques suggestions qui vous aideront à le faire.

## *Quoi faire?*

1. Parlez ouvertement et calmement avec votre fille ou avec votre garçon des changements que vous avez remarqués. Écoutez ses explications. Restez attentif à ses réactions et à son degré d'ouverture à des solutions possibles. Il arrive que les adolescents ne soient pas suffisamment à l'aise pour dire que quelque chose de grave ne va pas, ou qu'ils tardent à consulter leur médecin par peur d'apprendre une mauvaise nouvelle, d'avoir à révéler un secret ou pour d'autres raisons personnelles qu'eux-mêmes ont peut-être de la difficulté à rationaliser. Bien souvent, ce n'est pas par manque de confiance en leurs parents que les adolescents refusent de parler, mais plutôt parce qu'ils se sentent dépassés par ce qu'ils vivent et ressentent.
2. Si quelques jours après cette discussion vos inquiétudes persistent, vérifiez auprès d'adultes qui connaissent bien votre adolescent (par exemple ses enseignants) s'ils ont remarqué des changements chez lui et comment ils perçoivent la situation.
3. Si cela ne réussit pas à calmer vos inquiétudes, plusieurs choix s'offrent à vous. Vous pouvez rencontrer le psychologue, le travailleur social ou le psychoéducateur de l'école. Le médecin de votre adolescent ou le professionnel du CLSC de votre quartier peuvent aussi vous aider. Ces professionnels sont en mesure d'évaluer avec vous la situation. Ils vous conseilleront et, s'il y a lieu, vous dirigeront vers la ressource d'aide appropriée.

Ne craignez surtout pas d'être jugé! Les professionnels qui peuvent vous aider ont besoin que vous leur racontiez ce qui se passe et comment vous le vivez, et ils ne portent pas de jugement. Comme vous, ils ont à cœur le bien-être de votre adolescent. Fiez-vous à ce que vous ressentez : si vous n'êtes pas à l'aise avec un professionnel, discutez de votre malaise avec lui. Il est possible que cela améliore la situation. Si ce n'est pas le cas, consultez un autre professionnel et expliquez-lui ce qui n'a pas fonctionné avec celui que vous avez consulté précédemment.

Persistez dans vos démarches, même si votre adolescent reste fermé, nie avec force ses difficultés et se fâche parce que vous vous occupez de lui. Rappelez-vous que son refus de recevoir de l'aide n'est probablement pas un signe de mauvaise volonté, mais peut-être un indice de l'intensité de son désarroi.

## *Rappelez-vous!*

C'est une tendance bien humaine de vouloir tout régler par soi-même. Mais ce n'est pas toujours possible. Quand ce n'est pas possible, soit pour votre adolescent soit pour vous, cela ne signifie aucunement que vous êtes un mauvais parent ou que votre adolescent est un râté qui ne fera jamais rien de bon. Quand vous-même vous doutez, rappelez-vous que partager ce que l'on vit avec une personne qui veut et qui peut nous aider fait toujours du bien.

Si votre adolescent a besoin de l'aide d'un professionnel, il aura également toujours besoin, durant cette période difficile — et peut-être même plus encore que dans les moments où tout va bien — de votre amour et de votre soutien. Il aura besoin de sentir que vous ne le jugez pas. Évitez de lui faire sentir, même sans le vouloir, qu'il est responsable du problème : cela ne fera qu'augmenter son désarroi, son silence ou sa colère. Dans bien des cas, le professionnel qui travaillera avec votre fille ou votre garçon vous demandera de collaborer et vous suggérera des façons d'aider votre adolescent. C'est une excellente occasion de vous rapprocher de lui! Si votre adolescent refuse de consulter un professionnel, alors faites-le vous-même. Cette personne pourra vous suggérer des façons de rétablir la communication avec votre fille ou votre garçon, et pourra, à l'aide des informations que vous lui donnerez, évaluer la gravité de la situation et vous donner des pistes de solution.

Mettez toutes les chances de votre côté de bénéficier au maximum des rencontres avec un professionnel : avant de le voir, réfléchissez à ce que vous vous attendez de lui, puis faites-lui en part à la première rencontre. Si vos attentes vous semblent confuses, sachez que c'est normal : le professionnel les clarifiera avec vous.

### *En terminant...*

Évitez de rester seul avec vos inquiétudes. Lorsque nous nous isolons, nos inquiétudes peuvent s'amplifier et on risque de ne plus pouvoir être objectif. Il devient alors difficile de faire la part des choses et d'avoir le recul nécessaire pour être en mesure d'apporter aide et soutien à la personne qui en a besoin. Faites-vous confiance : ayez recours à la connaissance que vous avez de votre adolescent, aux moyens que vous avez déjà utilisés pour communiquer avec lui et, bien sûr, à votre instinct de parent.

## *Bref...*

### **1** *Les changements d'humeur*

Certains comportements, tels que les changements brusques d'humeur ou la susceptibilité, sont fréquents chez les jeunes adolescents. Ces comportements peuvent être agaçants, mais ils ne sont pas inquiétants pour le bien-être de l'adolescent. Le premier défi des parents est de veiller tout d'abord à ce que ces débordements restent dans les limites acceptables du respect d'autrui. Le second défi, quelquefois peu facile, consiste à ne pas alimenter ces sautes d'humeur, et à être patients, puisque ces comportements sont passagers.

### **2** *Les moments de tristesse, d'agressivité ou d'anxiété*

Certains événements, comme une peine d'amour, un examen raté ou une dispute avec un ami peuvent entraîner des comportements inhabituels liés à des sentiments intenses de tristesse, d'anxiété ou d'agressivité. Ces comportements sont généralement de courte durée et associés directement à l'événement en cause. Ils sont simplement le signe d'un moment difficile — nous en traversons tous occasionnellement. Toutefois, la plupart des adolescents ne sont pas habitués à vivre des émotions négatives intenses, et ne savent pas que ces expériences peuvent leur être bénéfiques. Elles leur permettent d'apprendre, de mieux se connaître et de tirer des leçons de ce qu'ils ont vécu : c'est un pas de plus vers l'âge adulte. Ils apprécieront dans ces moments votre présence discrète et chaleureuse et seront rassurés de savoir que vous les écouterez quand ils en auront besoin.

### **3** *Les signes de détresse*

Certains comportements, par contre, indiquent que les adolescents traversent une période intense ou difficile qu'ils ne pourront pas vivre seuls : ils ont alors besoin de l'aide de leurs parents et/ou d'un professionnel. Lorsque des comportements inquiétants (tristesse, peur, anxiété, agressivité, etc.) persistent pendant une longue période, il peut s'agir de signes d'une détresse qui exige votre intervention. Discutez tout d'abord de la situation avec votre adolescent. Si votre inquiétude persiste ou si son comportement ne s'améliore pas, abordez le sujet avec quelqu'un de votre entourage qui le connaît bien et en qui vous avez confiance : cela permet bien souvent de voir d'autres aspects de la situation.

Après ces démarches, si vous sentez que la situation ne s'améliore pas, n'hésitez pas à consulter un professionnel de l'école, le médecin de votre adolescent ou un professionnel du CLSC. Votre adolescent a besoin de se sentir appuyé, et que vous fassiez en sorte de créer le climat de sécurité essentiel dans ce genre de situation.



# *Annexe* I

*Suggestions de lecture*





## *Suggestions de lecture*

CLOUTIER, R. (1994).

Mieux vivre avec nos adolescents, Les éditions Le jour.

DELAGRAVE, M. (1995).

Les ados, mode d'emploi, Les éditions MNH inc.

DUCHESNE, M. (2000).

C'est quoi le problème? Adolescence, mode d'emploi, Montréal, Les éditions Fides.

DUCLOS, G., D. LAPORTE, J. ROSS. (1995).

Besoins, défis et aspirations des adolescents, Montréal, Les éditions Héritage.

DUCLOS, G., D. LAPORTE, J. ROSS. (1995).

L'estime de soi de nos adolescents : guide pratique à l'intention des parents, Montréal, Hôpital Sainte-Justine.

JACQUARD, A. (1989).

C'est quoi l'intelligence? Les éditions Petit point.

LEMAY, M. (2001).

Famille, qu'apportes-tu à l'enfant? Montréal, Hôpital Sainte-Justine.

SAINT-JEAN, N. (1998).

Sais-tu que? Quatrième édition, Montréal, Bureau de consultation jeunesse, télécopieur : (514) 271-3370.



*Annexe II*  
*Coordonnées des Centres locaux  
de services communautaires  
(CLSC) de la région de Montréal*

---





**CLINIQUE COMMUNAUTAIRE  
POINTE ST-CHARLES**  
500, avenue Ash  
Montréal (Québec)  
H3K 2R4  
Téléphone : (514) 937-9251  
Télécopieur : (514) 937-3492

**CLSC BORDEAUX-CARTIERVILLE**  
11822, avenue Bois-de-Boulogne  
Montréal (Québec)  
H3M 2X6  
Téléphone : (514) 331-2572  
Télécopieur : (514) 331-0137

**CLSC DE ROSEMONT**  
3311, boul. St-Joseph Est  
Montréal (Québec)  
H1X 1W3  
Téléphone : (514) 524-3541  
Télécopieur : (514) 524-2624

**CLSC DU VIEUX LACHINE**  
1900, rue Notre-Dame  
Lachine (Québec)  
H8S 2G2  
Téléphone : (514) 639-0650  
Télécopieur : (514) 639-0666

**CLSC LA PETITE PATRIE**  
6520, rue de Saint-Vallier  
Montréal (Québec)  
H2S 2P7  
Téléphone : (514) 273-4508  
Télécopieur : (514) 272-6278

**CLSC LASALLE**  
8550, boul. Newman  
LaSalle (Québec)  
H8N 1Y5  
Téléphone : (514) 364-2572  
Télécopieur : (514) 364-6365

**CLSC MERCIER-EST/ANJOU**  
9403, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec)  
H1L 6P2  
Téléphone : (514) 356-2572  
Télécopieur : (514) 356-2571

**CLSC AHUNTSIC**  
1165, boul. Henri-Bourassa Est  
Montréal (Québec)  
H2C 3K2  
Téléphone : (514) 381-4221  
Télécopieur : (514) 389-1361

**CLSC CÔTE-DES-NEIGES**  
5700, ch. de la Côte-des-Neiges - bureau 324  
Montréal (Québec)  
H3T 2A8  
Téléphone : (514) 731-8531  
Télécopieur : (514) 731-9600

**CLSC DU PLATEAU MONT-ROYAL**  
4689, avenue Papineau  
Montréal (Québec)  
H2H 1V4  
Téléphone : (514) 521-7663  
Télécopieur : (514) 521-1886

**CLSC HOCHELAGA-MAISONNEUVE**  
1620, avenue de LaSalle  
Montréal (Québec)  
H1V 2J8  
Téléphone : (514) 253-2181  
Télécopieur : (514) 253-1239

**CLSC LAC-SAINT-LOUIS**  
180, avenue Cartier  
Pointe-Claire (Québec)  
H9S 4S1  
Téléphone : (514) 697-4110  
Télécopieur : (514) 697-6341

**CLSC LES FAUBOURGS**  
1705, rue de la Visitation  
Montréal (Québec)  
H2L 3C3  
Téléphone : (514) 527-2361  
Télécopieur : (514) 598-7754

**CLSC MÉTRO**  
1801, boul. de Maisonneuve Ouest - bureau 500  
Montréal (Québec)  
H3H 1J9  
Téléphone : (514) 934-0354  
Télécopieur : (514) 934-3776CLSC

**MONTRÉAL-NORD**

11441, boul. Lacordaire

Montréal-Nord (Québec)

H1G 4J9

Téléphone : (514) 327-0400

Télécopieur : (514) 327-1275

**CLSC OLIVIER-GUIMOND**

5810, rue Sherbrooke Est

Montréal (Québec)

H1N 1B2

Téléphone : (514) 255-2365

Télécopieur : (514) 255-1443

**CLSC PIERREFONDS**

13800, boul. Gouin Ouest

Pierrefonds (Québec)

H8Z 3H6

Téléphone : (514) 626-2572

Télécopieur : (514) 626-6514

**CLSC RENÉ-CASSIN**

5800, boul. Cavendish - bureau 600

Montréal (Québec)

H4W 2T5

Téléphone : (514) 488-9163

Télécopieur : (514) 485-1612

**CLSC SAINT-HENRI**

3833, rue Notre-Dame Ouest

Montréal (Québec)

H4C 1P8

Téléphone : (514) 933-7541

Télécopieur : (514) 933-1740

**CLSC SAINT-LÉONARD**

5540, rue Jarry Est

Saint-Léonard (Québec)

H1P 1T9

Téléphone : (514) 328-3460

Télécopieur : (514) 328-2976

**CLSC ST-LOUIS-DU-PARC**

155, boul. Saint-Joseph Est

Montréal (Québec)

H2T 1H4

Téléphone : (514) 286-9657

Télécopieur : (514) 286-9706

**CLSC VILLERAY**

1425, rue Jarry Est

Montréal (Québec)

H2E 1A7

Téléphone : (514) 376-4141

Télécopieur : (514) 722-3758

**CLSC NDG/MONTRÉAL-OUEST**

2525, boul. Cavendish - bureau 110

Montréal (Québec)

H4B 2Y4

Téléphone : (514) 485-1670

Télécopieur : (514) 485-6406

**CLSC PARC EXTENSION**

469, rue Jean-Talon Ouest

Montréal (Québec)

H3N 1R4

Téléphone : (514) 273-9591

Télécopieur : (514) 273-8954

**CLSC POINTE-AUX-TREMBLES/  
MONTRÉAL-EST**

13926, rue Notre-Dame Est

Montréal (Québec)

H1A 1T5

Téléphone : (514) 642-4050

Télécopieur : (514) 498-7505

**CLSC RIVIÈRE-DES-PRAIRIES**

8655, boul. Perras

Montréal (Québec)

H1E 4M7

Téléphone : (514) 494-4924

Télécopieur : (514) 648-8565

**CLSC SAINT-LAURENT**

1055, avenue Sainte-Croix

Ville Saint-Laurent (Québec)

H4L 3Z2

Téléphone : (514) 748-6381

Télécopieur : (514) 744-0895

**CLSC SAINT-MICHEL**

7950, boul. Saint-Michel

Montréal (Québec)

H1Z 3E1

Téléphone : (514) 374-8223

Télécopieur : (514) 374-9180

**CLSC VERDUN/CÔTE ST-PAUL**

400, de L'Église

Verdun (Québec)

H4G 2M4

Téléphone : (514) 766-0546

Télécopieur : (514) 762-4139

# *Annexe* III

*Le sac à dos*

*Faire face aux défis scolaires avec confiance...*

*Oui, mais comment?*







## Ce qu'est



## LE SACÀDOS ...

Un programme qui outille les élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire afin qu'ils développent une saine perception d'eux-mêmes (capacité, estime de soi, pouvoir...) et des habiletés sur le plan cognitif (attributions, croyances, stratégies...), affectif (expression et contrôle des émotions...) et comportemental (autorégulation, respect, responsabilité...) favorisant entre autres :

- leur adaptation à leur nouvel environnement scolaire;
- un concept de soi (estime de soi) positif sur le plan scolaire, moral et social;
- l'entraide sur le plan scolaire et social;
- la résolution de leurs problèmes scolaires et sociaux.



## Ce qu'il CONTIENT ...

Le programme vise cinq objectifs spécifiques dont le contenu se répartit en 19 leçons d'un minimum 60 minutes chacune. Il a été conçu pour être appliqué par l'enseignant (formation personnelle et sociale, morale, cheminement particulier,...). Toutefois, tout autre professionnel peut également appliquer la presque totalité des leçons à de petits groupes d'élèves de 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaire. Pour chaque leçon, on précise les objectifs à atteindre, on explique leur bien-fondé et on propose des activités en spécifiant leur déroulement.

- Objectif 1** ➤ Développer un sentiment de sécurité psychologique — 3 leçons
- Objectif 2** ➤ Développer un sentiment de pouvoir — 3 leçons
- Objectif 3** ➤ Développer un sentiment de soutien scolaire et social — 3 leçons
- Objectif 4** ➤ Développer la poursuite de buts personnels significatifs — 2 leçons
- Objectif 5** ➤ Améliorer la capacité de résoudre les problèmes scolaires et sociaux — 8 leçons

# Le sacàdos

Faire face aux défis scolaires avec confiance...  
Où, mais comment?



## Ses PETITS

## et ses GRANDS effets ...

Le programme a fait l'objet d'études pilotes depuis 1994. C'est ainsi que 25 enseignants l'ont expérimenté auprès de plus de 1000 élèves. En 1996-1997, le Conseil québécois de la recherche sociale octroyait une subvention pour évaluer les effets. L'évaluation des enseignants, ainsi que les résultats de l'étude des effets auprès des élèves ont permis de parfaire le programme afin qu'il réponde mieux aux besoins.

Lors de l'étude des effets, des gains significatifs ont été enregistrés chez la grande majorité des élèves sur le plan du concept de soi académique (estime de soi), du concept de soi lié à l'honnêteté et à la fiabilité, des comportements agressifs et des problèmes sociaux. La satisfaction des enseignants qui ont expérimenté le programme est élevée. Ils rapportent avoir amélioré leur approche pédagogique (75%), leur compréhension des élèves (85%), leurs rétroactions (85%) et leurs relations avec les élèves (90%).





QUANTIT...	TITRE DE LA PUBLICATION	PRIX UNITAIRE (tous frais inclus)	TOTAL
	<b>&lt;&lt; Le sac à dos &gt;&gt;</b> <i>Faire face aux défis scolaires avec confiance...</i> <b>Oui, mais comment?</b>	<b>30 \$</b>	
	NUM...RO D'ISBN OU D'ISSN <b>2-89494-239-7</b>		

**DESTINATAIRE**

Nom \_\_\_\_\_

Organisme \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

No

Rue

App.

Ville

Code postal

Téléphone \_\_\_\_\_ Télécopieur \_\_\_\_\_

**Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre de la  
Direction de santé publique de Montréal-Centre.**

**Pour information : (514) 528-2400, poste 3646.**

**Retourner à l'adresse suivante :**

Centre de documentation  
Direction de santé publique de Montréal-Centre  
1301, rue Sherbrooke Est  
Montréal (QuÉbec) H2L 1M3  
<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

**DIRECTION  
DE SANTÉ  
PUBLIQUE**

*Garder notre  
monde en sant*

*Annexe* **IV** *Bibliographie*





## *Bibliographie*

- Allen, J.P., Moore, C.M., & Kuperminc, G.P. (1997). Developmental approaches to understanding adolescent deviance. Dans S.S. Luthar, J.A. Burack, D. Cicchetti, & J.R. Weisz (Eds.), Developmental psychopathology Perspectives on adjustment, risk, and disorder (pp. 459-485). New York: Cambridge University Press.
- Archambault, J., & Choinard, R. (1996). Vers une gestion éducative de la classe. Montréal : Gaétan Morin.
- Barone, C., Aguirre-Deandreis, A.I., & Trickett, E.J. (1991). Means-ends problem-solving skills, life stress, and social support as mediators of adjustment in the normative transition to high school. American Journal of Community Psychology, 19, 207-225.
- Beelmann, A., Pfingsten, U., & Lösel. (1994). Effects of training social competence in children: A meta-analysis of recent evaluation studies. Journal of Clinical Child Psychology, 23, 260-271.
- Bolger, K.E., Patterson, C.J., Thompson W.W., & Kupersmith, J.B. (1995). Psychosocial adjustment among children experiencing persistent and intermittent family economic hardship. Child Development, 66, 1107-1129.
- Byrne, B. (1984). The general / academic self-concept nomological network: A review of construct validation research. Review of Educational Research, 54, 427-456.
- Chao, R.K., & Willms, J.D. (March 2000). Family income, parenting practices, and childhood vulnerability: A challenge to the “culture of poverty” thesis. Policy Brief, 9, 1-5. Canada: Université du Nouveau-Brunswick: Canadian Research Institute for Social Policy.
- Chapman, J.W., Lambourne, R., & Silva, P.A. (1990). Some antecedents of academic self-concept: A longitudinal study. British Journal of Educational Psychology, 60, 142-152.
- Chung, H.H., & Elias, M. (1996). Patterns of adolescent involvement in problem behaviors: relationship to self-efficacy, social competence, and life events. American Journal of Community Psychology, 24, 771-784.
- Cicchetti, D., & Toth, S.L. (1997). Transactional ecological systems in developmental psychopathology. Dans S.S. Luthar, J.A. Burack, D. Cicchetti, & J.R. Weisz (Eds.), Developmental psychopathology Perspectives on adjustment, risk, and disorder (pp. 317-349). New York: Cambridge University Press.

- Cloutier, R. (1982). Psychologie de l'adolescence. Montréal : Gaétan Morin.
- Coie, J.D., Watt, N.F., West, S.G., Hawkins, J.D., Arsanow, J.R., Markham, H.J., Ramey, S.L., Shure, M.B., & Long, B. (1993). The science of prevention. A conceptual framework and some directions for a national research program. American Psychologist, *48*, 1013-1022.
- Consortium on the school-based promotion of social competence. (1994). The school-based promotion of social competence: Theory, research, practice, and policy. Dans R.J. Haggerty, L.R. Sherrod, N. Garmezy, & M. Rutter (Eds.), Stress, Risk, and Resilience in Children and Adolescents (pp. 268-316). Cambridge: Cambridge University Press.
- Consortium on the school-based promotion of social competence. (1994). Dans R.J. Haggerty, L.R. Sherrod, N. Garmezy, & M. Rutter (Eds.), Stress, risk, and resilience in children and adolescents Processes, mechanisms, and interventions. NY: Cambridge University Press.
- Crockett, L.J., & Petersen, A.C. (1993). Adolescent development: health risks and opportunities for health promotion. Dans S.G. Millstein, A.C. Petersen, & E.O. Nightingale (Eds.), Promoting the health of adolescents: New directions for the twenty-first century (pp.13-37). New York: Oxford University Press.
- Cross, S.E., & Markus, H.R. (1994). Self-schemas, possible selves and competent performance. Journal of Educational Psychology, *86*, 423-438.
- De Hann, G.L., & MacDermid, S. (1998). The relationship of individual and family factors to the psychological well being of junior high school students living in urban poverty. Adolescence, *33*, 73-89.
- DuBois, D.L., Felner, R.D., Brand, S., Adan, A.M., & Evans, E.G. (1992). A prospective study of life stress, social support, and adaptation in early adolescence. Child Development, *63*, 542-557.
- DuBois, D.L., Felner, R.D., Meares, H., & Krier, M. (1994). Prospective investigation of the effects of socioeconomic disadvantage, life stress, and, social support on early adolescent adjustment. Journal of Abnormal Psychology, *103*, 511-522.
- Dubow, E.F., Edwards, S., & Ippolito, M.F. (1997). Life stressors, neighborhood disadvantage, and resources: A focus on inner-city children's adjustment. Journal of Clinical Child Psychology, *26*, 130-144.
- Durlak, J.A. (1997). Successful prevention programs for children and adolescents. New York: Plenum Press.

- Dweck, C.S., & Elliott, E.S. (1983). Achievement motivation. Dans P. Mussen (Ed.), Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development (pp. 643–694). New York: John Wiley.
- Eccles, J.S., Roeser, R., Wigfield, A., & Freedman-Doan, C. (1999). Academic and motivational pathways through middle childhood. Dans L. Balter, & C.S. Tamis-LeMonda (Eds.), Child psychology: A handbook of contemporary issues (pp. 287-317). Philadelphia: Psychology Press.
- Elias, M.J., Gara, M.A., Schuyler, M.A., Branden-Muller, M.A., & Sayette, M.A. (1991). The promotion of social competence: Longitudinal study of a preventive school-based program. American Journal of Orthopsychiatry, *61*, 409-417.
- Fantuzzo, J.W., Gwendolyn, Y.D., & Ginsburg, M.D. (1995). Effects of parent involvement in isolation or in combination with peer tutoring on student self-concept and mathematics achievement. Journal of Educational Psychology, *87*, 272-281.
- Felner, R.D., Brand, S., Adan, A.M., Mulhall, P.F., Flowers, N., Sartain, B., & DuBois, D.L. (1993). Restructuring the ecology of the school as an approach to prevention during school transitions: Longitudinal follow-up and extensions of the School Transitional Environment Project (STEP). Dans L.A. Jason, K.E. Danner, & K.S. Kurasaki (Eds.), Prevention and School Transitions (pp. 103-136). New York: The Haworth Press.
- Felner, R.D., Brand, S., DuBois, D.L., Adan, A.M., Mulhall, P.F., & Evans, E.G. (1995). Socioeconomic disadvantage, proximal environmental experiences, and socioemotional and academic adjustment in early adolescence: Investigation of a mediated effects model. Child Development, *66*, 774–792.
- Filippelli, L.A., & Jason, L.A. (March 1992). How life events affect the academic adjustment and self-concept of transfer children. Journal of Instructional Psychology, *19*, 61-65.
- Gardner, H. (1993). Frames of mind. The theory of multiple intelligences. New York: Basic Books.
- Giedd, J.N., Blumenthal, J., Jeffries, N.O., Castellanos, F.X., Liu, X., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A.C., & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. Nature Neuroscience *2*, 861-863.
- Hirsch, B.J., & Dubois, D.L. (1992). The relation of peer social support and psychological symptomatology during the transition to junior high school: A two-year longitudinal analysis. American Journal of Community Psychology, *20*, 333-347.
- Huston, A.C. (1999). Effects of poverty on children. Dans L. Balter, & C.S. Tamis-LeMonda (Eds.), Child psychology: A handbook of contemporary issues (pp. 391-411). Philadelphia: Psychology Press.

- Lafortune, L., & Saint-Pierre, L. (1994). La pensée et les émotions en mathématiques, métacognition et affectivité. Montréal : Logiques.
- Luthar, S.S. (1997). Sociodemographic disadvantage and psychological adjustment: Perspectives from developmental psychopathology. Dans S.S. Luthar, J.A. Burack, D. Cicchetti, & J.R. Weisz (Eds.), Developmental psychopathology, perspectives on adjustment, risk, and disorder (pp.459-485). New York: Cambridge University Press.
- Martin, L. (1995). La motivation à apprendre : plus qu'une simple question d'intérêt! Montréal : Commission scolaire de Montréal.
- Masten, A.S., & Coatsworth, J.D. (Feb.1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. American Psychologist, *53*, 205-220.
- Perkins Quamma, J., & Greenberg, M.T. (1994). Children's experience of life stress: The role of family social support and social problem-solving skills as protective factors. Journal of Clinical Child Psychology, *23*, 295–305.
- Pransky, J. (1991). Prevention: The critical need. Burlington, VT: Paradigm Press.
- Reyes, O., Gillock, K., & Kobus, K. (1994). A longitudinal study of school adjustment in urban, minority adolescents: Effects of a high school transition program. American Journal of Community Psychology, *22*, 341-369.
- Seidman, E., Allen, L., Aber, J.L., Mitchell, C., & Feinman, J. (1994). The impact of school transitions in early adolescence on the self-system and perceived social context of poor urban youth. Child Development, *65*, 507–522.
- Stein, K.F., & Markus, H.R. (1994). The organization of the self: An alternative focus for psychopathology and behavior change. Journal of Psychotherapy Integration, *4*, 317-353.
- Steinberg, L., & Morris, S.A. (2001). Adolescent development. Annual Review Psychology, *52*, 83-110.
- Stipek, D. (1997). Success in school – for a head start in life. Dans S.S. Luthar, J.A. Burack, D. Cicchetti, & J.R. Weisz (Eds.), Developmental psychopathology Perspectives on adjustment, risk, and disorder (pp.75-92). New York: Cambridge University Press.
- Thompson, P.M., Giedd, J.N., Woods, R.P., MacDonald, D., Evans, A.C., & Toga, A.W. (2000). Growth patterns in the developing brain detected by using continuum mechanical tensor maps. Nature, *404*, 190-192.

- Thompson, R.A., & Nelson, C.A. (2001). Developmental science and the media: Early brain development. American Psychologist, *56*, 5-15.
- Weissberg, R.P., Caplan, M., & Harwood, R.L. (1990). Promoting competent young people in competence-enhancing environments: A system-based perspective on primary prevention. Journal of Consulting and Clinical Psychology, *59*, 830-841.
- Weissberg, R.P., & Elias, M.J. (1993). Enhancing young people's social competence and health behavior: An important challenge for educators, scientists, policymakers, and founders. Applied & Preventive Psychology, *2*, 179-190.
- Weissberg, R.P., & Greenberg, M.T. (1998). School and community competence-enhancement and prevention programs. Dans I.E. Sigel, & A. Renninger (Eds.), Handbook of child psychology (5th ed.). Child psychology in practice, *4* (pp. 955-998). New York: John Wiley.
- Wenz-Gross, M., Siperstein, G.N., Untch, A.S., & Widaman, K.F. (May 1997). Stress, social support, and adjustment of adolescents in middle school. Journal of Early Adolescence, *17*, 129-151.
- Winefield, H.R., Winefield, A.H., & Tiggemann, M. (1992). Social support and psychological well-being in young adults: The multi-dimensional support scale. Journal of Personality Assessment, *58*, 198–210.
- Ystgaard, M. (1997). Life stress, social support and psychological distress in late adolescence. Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology, *32*, 277–283.
- Zimmermann, P. (2000). L'attachement à l'adolescence. Mesure, développement et adaptation. Dans G.M. Tarabulsky, S. Larose, D.R. Pederson, & G. Moran (Eds.), Attachement et développement: le rôle des premières relations dans le développement humain (pp. 182-204). Québec : Presses de l'Université du Québec.





RÉGIE RÉGIONALE  
DE LA SANTÉ ET DES  
SERVICES SOCIAUX  
DE MONTRÉAL-CENTRE

## B O N D E C O M M A N D E

QUANTITÉ	TITRE DE LA PUBLICATION	PRIX UNITAIRE (tous frais inclus)	TOTAL
	<b>UN DOUBLE SAUT, NON PÉRILLEUX!</b>	15,00 \$ - parents	
	<b>LE DÉBUT DE L'ADOLESCENCE ET DE L'ÉCOLE SECONDAIRE</b>	25,00 \$ - intervenants organismes	
	<b>Guide pour les parents</b>		

NUM...RO D'ISBN OU D'ISSN

2-89494-358-X

DESTINATAIRE

Nom

Organisme

Adresse

No

Rue

App.

Ville

Code postal

Téléphone

Télécopieur

**Les commandes sont payables à l'avance par chèque ou mandat-poste à l'ordre de la  
Direction de santé publique de Montréal-Centre.**

**Pour information (514) 528-2400, poste 3646.**

### Retourner à l'adresse suivante

Centre de documentation  
Direction de santé publique de Montréal-Centre  
1301, rue Sherbrooke Est  
Montréal (Québec) H2L 1M3  
<http://www.santepub-mtl.qc.ca>

**DIRECTION  
DE SANTÉ  
PUBLIQUE**

*Garder notre  
monde en santé*





# *Un double saut, non périlleux!*

*Le début de l'adolescence et de l'école secondaire  
Guide pour les parents*

Le début de l'adolescence et l'entrée à l'école secondaire... des moments de transition fertiles en émotions de toutes sortes! Il n'est donc pas surprenant que certains parents soient perplexes, parfois même inquiets, face aux changements qui s'annoncent.

Qu'arrivera-t-il à mon enfant durant l'adolescence? Arrivera-t-il à se retrouver dans cette grande école secondaire? Comment pourrai-je le soutenir pour qu'il réussisse à l'école? Vais-je conserver de bonnes relations avec ma fille ou mon garçon? Comment établir des règles et les faire respecter? Et si ça ne va vraiment pas, que faire? Ce guide tente de répondre de façon simple et concise à ces multiples interrogations qui restent souvent sans réponse.

Avec l'arrivée de l'adolescence et l'entrée à l'école secondaire, les jeunes et leurs parents font, ensemble, un double saut... qui, finalement, n'est pas si périlleux qu'on pourrait le croire! Pour les jeunes adolescents s'amorcent bien sûr la découverte fascinante de soi et du monde et la quête d'indépendance, mais aussi l'acquisition de nombreuses habiletés essentielles pour devenir un adulte heureux et autonome. Pour les parents, le travail se poursuit, mais prend de nouvelles formes : encadrer la recherche d'indépendance de leur enfant, tout en le guidant à travers les multiples avenues qui s'offrent à lui...

C'est le début d'une période qui peut s'avérer formidable!

*Les auteurs de ce guide sont des professionnels qui travaillent depuis de nombreuses années dans le domaine de l'adolescence. Violaine Ayotte et Pierre H. Tremblay sont, respectivement, chercheure et médecin-conseil à l'équipe jeunesse de la Direction de santé publique de Montréal-Centre. Sylvie Guay et Hélène Asselin, psychologues, allient toutes deux le travail de clinicienne en bureau privé à celui de consultantes pour le milieu scolaire. Sylvie Pluot, travailleuse sociale, œuvre en CLSC et fut, jusqu'à tout récemment, intervenante à Éducation coup de fil.*