

3 piliers pour la communication parent/ ado



Nous devons être libres de nous exprimer, mais sans abuser de notre pouvoir en ordonnant, manipulant, ou en faisant des reproches après coup.

Une pause pour déterminer si notre discours est respectueux

Il est question ici de faire preuve de respect pour la “**souveraineté d’une autre personne**” quel que soit l’âge de cette personne. Nous pouvons faire une pause dans un échange qui s’envenime pour s’assurer de son caractère respectueux. En tant qu’adulte, est-ce que j’enclenche une **invitation** ou une **agression** ?



Proposer des amorces à l’adolescent

- *J’ai un avis là-dessus. Est-ce que tu veux l’entendre ?*
- *Je sens que j’ai besoin de te parler de (cette relation/ ce comportement). Est-ce que tu te sens prêt à m’écouter si je le fais tout de suite ?*
- *Je m’inquiète de ce qui t’arrive et j’aimerais en parler avec toi. On peut le faire maintenant ?*
- *J’écoute ce qui te semble raisonnable. J’aimerais que tu fasses une proposition.*
- *Je t’ai exposé mon avis. Réfléchis et dis-moi ce que tu décides. J’ai besoin de te savoir en sécurité : pourras-tu me donner des informations sur l’heure à laquelle tu pars et l’heure à laquelle tu penses rentrer ?*
- *Tu as l’air préoccupé. Tu as envie qu’on en parle ? (en acceptant un refus et en respectant les limites de sa vie privée)*



Répondre aux questions de manière sincère et soutenante

Donner un avis sincère n’est pas de l’abus de pouvoir. Les jeunes ont le droit de connaître le point de vue des adultes afin d’avoir le choix de l’intégrer dans leur décision, de la manière qui leur paraît juste et appropriée pour eux-mêmes.

- *Ton ami/ ta copine n’est pas ma tasse de thé. En même temps, je me réjouis de te voir heureux/ sourire.*